

# ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ:

**КУДА ОБРАТИТЬСЯ,  
КОГДА ТЕБЕ ТРУДНО**



**Единый Общероссийский телефон доверия для детей,  
подростков и их родителей**

**8-800-2000-122**

**Центр психолого-педагогической помощи «Эмпатия»**

**8 (8512) 44-24-94**

**Диспансерное отделение ГБУЗ АО «ОКПБ»**

**8 (8512) 51-20-80**

**8 (927) 572-68-54**

**Список ситуаций, в которых звонок будет уместен и полезен:**

<p><b>Отношения с близкими</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Ссоры с родителями, непонимание с их стороны, ощущение, что «меня не слышат».</li><li>• Развод родителей, появление отчима/мачехи, конфликты в новой семье.</li><li>• Конфликты с братьями, сестрами или другими родственниками.</li><li>• Чувство, что родители слишком контролируют или, наоборот, равнодушны.</li></ul>	<p><b>Проблемы в школе</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Страх перед экзаменами (ОГЭ, ЕГЭ), сильный стресс из-за контрольных.</li><li>• Конфликты с учителями, несправедливое, по мнению подростка, отношение.</li><li>• Травля (буллинг) со стороны одноклассников (оскорбления, угрозы, бойкот).</li><li>• Высокая нагрузка, усталость, нежелание идти в школу.</li></ul>
<p><b>Отношения со сверстниками и друзьями</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Ссора с лучшим другом/подругой, предательство, одиночество.</li><li>• Трудности в общении, застенчивость, неумение знакомиться.</li><li>• Проблемы в первой любви, неразделенные чувства, расставание, ревность.</li><li>• Давление со стороны компании (например, заставляют делать то, что не хочется).</li><li>• Ощущение, что ты «белая ворона», поиск себя.</li></ul>	<p><b>Личные переживания и кризисные состояния</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Суицидальные мысли: «Не хочу жить», «все надоело», мысли о смерти. (Это <u>прямой</u> повод для звонка, не нужно стесняться или бояться).</li><li>• Грусть, апатия, постоянное плохое настроение, ничего не радует.</li><li>• Тревога, страхи (фобии), панические атаки.</li><li>• Низкая самооценка, неуверенность в себе, недовольство своей внешностью.</li><li>• Чувство вины или стыда за какой-то поступок.</li></ul>
<p><b>Трудные и опасные ситуации</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Насилие — пережитое или текущее. Оскорбления и унижения в интернете (кибербуллинг).</li><li>• Проблемы с зависимостями (алкоголь, сигареты, наркотики, игромания).</li><li>• Нежелательная беременность или заражение ИППП.</li><li>• Уход из дома, мысли о побеге.</li></ul>	<p><b>Если нужна информация</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Подросток не знает, куда обратиться за помощью в своем городе.</li><li>• Нужно просто поговорить, потому что не с кем поделиться наболевшим.</li></ul>

**Обращение на телефон доверия — это анонимно, бесплатно и  
доступно 24/7.**

**Подросток и родители могут позвонить по любому поводу, который беспокоит,  
даже если ситуация кажется «стыдной» или «незначительной».**

**Главное правило: Нет «неправильных» причин для звонка!**