Вот уже как 10 лет эффективно функционирует на благо детей, подростков и их родителей (законных представителей) Общероссийский детский телефон доверия!

Обращение за помощью к психологам Детского телефона доверия — это простой и доступный способ выговориться и избавиться от тяжелого груза обид, вины или тревог; предотвратить обострение; это возможность посмотреть на ситуацию с другой стороны и найти путь решения проблемы.

Чтобы получить консультацию психолога Детского телефона доверия, не нужно заранее записываться и ждать приема. Нужно просто позвонить по номеру 8-800-2000-122 и дождаться ответа консультанта.

Не стоит бояться обращения к специалистам, ведь…

- невозможно определить номер телефона и место, откуда вы звоните;

- звонки не записываются и не прослушиваются третьими лицами;

- никто не попросит вас сообщать персональные данные о себе;

- информация, которую вы сообщаете, никому не будет передана;

- при неоднократном звонке, вы будете общаться с разными людьми.

А в случае, если страх все-таки силен и есть какие-то сомнения, вы можете ознакомиться и воспользоваться полезными лайфхаками и статьями сайта Детского телефона доверия: <https://telefon-doveria.ru/category/lifehacks/>.

Знайте, существуют и региональные ресурсы оказания помощи, операторы которых ждут ваших звонков!