



Некоторые переживания и проблемы сложно обсуждать с родителями или друзьями. А иногда нам просто очень нужна поддержка, а рядом нет никого из близких. В таких ситуациях можно поговорить с психологом, позвонив на **Детскую телефонную линию по номеру 8-801-100-16-11** (круглосуточно, бесплатно, анонимно)

➤ **О моём звонке точно никто не узнает? Если я звоню с мобильного, то меня отследят?**

Ты можешь быть уверен в анонимности и конфиденциальности разговора с психологом. Тебе совершенно не обязательно сообщать психологам какую-либо личную информацию: фамилию, номер школы и т.д. Специалисту могут понадобиться только твои пол и возраст, так как от них могут зависеть рекомендации. Психолог спросит, как тебя зовут, только для того, чтобы знать, как к тебе обращаться, если ты не хочешь называть настоящее имя, то можешь придумать псевдоним. Разговор не записывается, психолог не будет отслеживать твой номер телефона и не сможет связаться ни с твоими родителями, ни с кем-либо из школы. Ты сможешь в любой момент прервать разговор.

➤ **Сколько будет стоить звонок? С телефона потом не спишут деньги?**

Звонок на **Детскую телефонную линию по номеру 8-801-100-16-11** бесплатный с городского и мобильного телефона (для любого мобильного оператора). За помощью можно обращаться **круглосуточно**.

➤ **С какими вопросами можно обратиться? Вдруг моя проблема окажется недостаточно серьёзной, меня потом не накажут за этот звонок?**

Обратиться можно с любой личной проблемой или трудностью, с которой не удаётся справиться самостоятельно. Если ты оказался в трудной жизненной ситуации, чувствуешь себя одиноко или просто плохо, не можешь найти выход или не знаешь, к кому обратиться за поддержкой и психологической помощью, звони. Любая проблема, которая тебя по-настоящему волнует, важна.

➤ **Что сказать психологу по телефону?**

Достаточно просто рассказать немного о том, что тебя волнует, или описать свою проблему. Психолог сам поможет тебе начать разговор, если ты растеряешься, и окажет необходимую поддержку.

➤ **Чем мне поможет звонок по телефону, зачем тратить на это время?**

Во время звонка можно не только выговориться и получить поддержку, но и по-новому взглянуть на проблему, поменять своё отношение к ней или понять, какие варианты решения есть и с чего можно начать. На детской телефонной линии работают опытные психологи, которые не просто выслушают тебя, но и окажут профессиональную помощь.

➤ **Куда ещё я могу обратиться? А если я захочу встретиться с психологом лично?**

Проще всего обратиться к психологу в своей школе. Для этого достаточно прийти к нему в кабинет и договориться о встрече. Психолог также может подсказать, куда еще можно обратиться со своими проблемами.

<b>8-017-263-03-03</b> <i>Круглосуточно, бесплатно, анонимно</i>	Телефон доверия для детей и подростков
<b>8-801-100-8-801</b> <i>Круглосуточно, бесплатно, анонимно</i>	Общенациональная горячая линия для пострадавших от насилия
<b>8 (0222) 71-11-61</b> <i>Круглосуточно, анонимно</i>	Телефон «Доверия» экстренной психологической помощи г. Могилев
<b>+375-17-300-10-06</b> (9:00 до 18:00) онлайн-чат на сайте <b>rcpp.by</b>	Республиканский центр психологической помощи

Недавно заработала платформа о психологическом здоровье, на которой специалисты будут готовы помочь тебе конфиденциально. Ты можешь записаться самостоятельно на онлайн-сессию к психологу. Также на сайте можно почитать материалы по психологии, которые написали психологи и твои сверстники. Возможно, ты найдёшь что-то важное и полезное. Почитай, чтобы узнать больше о волнующей теме.



**talk2ok.by**

**Бесплатная онлайн-консультация психологов для подростков (14-19 лет)**

**Центр, дружественный подросткам**

ЦДП «Альтернатива»,  
УЗ «Могилёвская детская  
поликлиника №4»

г. Могилёв, ул. Симонова, 55Б  
+375-222-63-88-42  
<https://vk.com/detskajapolyclinica>

– это структурные подразделения учреждения здравоохранения, которые оказывают помощь подросткам и молодежи в решении медицинских, психологических, социальных проблем.

*Специалисты отвечают на твои вопросы, предлагают варианты решения проблем и помогают найти выход из кризисной ситуации.*

<b>ЦДП «Импульс»,</b> УЗ «Бобруйская городская детская больница», Детская поликлиника №2	г. Бобруйск, ул. Советская, 11б +375-225-70-43-54 <a href="http://bgdb.by/o-nas/impuls/">http://bgdb.by/o-nas/impuls/</a>
<b>ЦДП «Доверие»,</b> УЗ «Горецкая центральная районная больница», поликлиническое отделение	г. Горки, пр. Интернациональный, 2 +375-223-36-15-05 <a href="http://gorkicrb.by/poliklinika/">http://gorkicrb.by/poliklinika/</a>