



## **С какими вопросами можно обратиться за помощью на Детский телефон доверия?**

*В чат Детского телефона доверия часто поступают вопросы: «С какими проблемами можно обратиться на Детский телефон доверия?»*

*«Я боюсь, что мой вопрос не настолько серьезный», «У меня нет вопроса, мне просто очень плохо».*

Дорогие дети, вспомните время, когда вы расспрашивали обо всем, что интересно и не понятно. Вы только начинаете жить, поэтому все вопросы имеют значение! Как говорится, осведомлен — значит вооружен!

Не стоит думать, что ваша проблема несерьезна или не стоит внимания: если что-то тревожит — необходимо снять нервность, поговорив с психологом.

Если вы испытываете эмоциональный дискомфорт, например, из-за потери или кражи вещи, плохой оценки, переживаете, что родители не разрешают завести собаку, то можно смело звонить на Детский телефон доверия. Непременно поговорите со специалистом, если вопрос касается отношений с другими людьми. Детский телефон доверия создан именно для вас с целью помочь разрешить жизненные задачи.

Если нет опыта обращения за помощью, и нужно сориентироваться в перечне проблем, с которыми работают психологи, то эта статья поможет вам в этом разобраться.

Консультанты Детского телефона доверия подготовили список тем, с которыми чаще всего звонят ваши сверстники.

**Неприятное эмоциональное состояние**

Обязательно звоните, если страшно, обидно, одиноко, грустно, если вы злитесь или испытываете стресс, если появилась апатия, и даже если сложно назвать конкретную проблему.

**Самоповреждение и мысли о суициде**

Если вы оказались в трудной жизненной ситуации, если возникли вопросы о ценности собственной жизни и ее смысле, если умышленно рискуете жизнью и здоровьем, если периодически возникают мысли о смерти — это повод срочно позвонить и поговорить с психологом. Не откладывая!!!

**Сложности в отношениях**

В данный блок входит широкий перечень тем и вопросов, касающихся ваших личных отношений. Эта сфера очень важна в жизни, и подсказки опытных взрослых совсем не помешают!

- конфликты/недопонимание в семье (с родителями, бабушками и дедушками, братьями и сестрами)
- ссора с другом/подругой
- недопонимание с парнем/девушкой
- тяжелый разрыв романтических отношений
- несчастная любовь
- конфликт с учителем в школе
- буллинг

### **Сложные жизненные ситуации**

Если вы столкнулись с ситуацией впервые и не знаете, какое решение принять — нужен взгляд со стороны. Это касается следующих моментов:

- переезд в другой город
- переход в новую школу
- совершили ошибку и не знаете, как ее исправить

- обманули родителей и не знаете, как признаться
- ушли из дома
- попали в плохую компанию
- стали жертвой киберугроз
- незапланированная беременность
- вам предлагают наркотики или склоняют к плохим поступкам и нарушению закона
- вас преследует страх или тревожность
- хотите помочь другу в трудной ситуации, но не знаете как
- страшно оставаться одному дома
- не знаете, как уговорить родителей завести домашнее животное или отпустить с ночевкой к другу
- переживаете из-за ссор или развода родителей
- умер близкий человек

## **Школа и образование**

Здесь представлены проблемы, связанные со школьной жизнью и отношением к учебе. Мы все тоже учились, поэтому можем реально помочь, не сомневайтесь!

- переживания из-за предстоящих экзаменов/контрольной
- отсутствие успехов в учебе
- не можете определиться с профессией после выпуска из школы
- не хотите ходить в школу
- потеряли интерес к учебе, не понимаете, зачем вам это
- испытываете сложности в планировании своего времени
- испытываете стресс из-за учебной нагрузки
- вынуждены ходить на секцию, которая вам не нравится
- все надоело, вы устали и ничего не хотите

## **Самооценка**

Здесь собраны некоторые вопросы, которые касаются вашего отношения к самим себе.

- не устраивает внешность или вы стесняетесь какой-то особенности
- ничего не получается, потому что вас критикуют
- вы не верите в себя
- боитесь или стесняетесь знакомиться и общаться с другими людьми
- слишком сильно переживаете из-за чужого мнения

**Если вы не нашли в данном списке свою проблему, то это не значит, что психологи с ней не работают. Это примерный список, а в жизни бывают самые разные ситуации. Звонок на номер 88002000122 бесплатный и анонимный. Здесь вас ждут, чтобы выслушать, поддержать и найти способ справиться с возникшими трудностями.**