

КУДА ОБРАТИТЬСЯ ЗА ПОМОЩЬЮ	
8-800-2000-122	Всероссийский детский телефон доверия (бесплатно, круглосуточно)
8-800-700-50-50	Федеральная горячая линия по вопросам наркомании и алкоголизма (бесплатно, круглосуточно)
8 (8182) 290-569	Следственное управление следственного комитета по Архангельской области «Ребенок в опасности»
8-902-190-2122	Детский телефон доверия «Поморье» (Whatsapp, Viber)
8 (8182) 695-000	Телефон доверия Архангельской региональной общественной организации «Кризисный центр «Надежда»
8 (8182) 215-280	ГБУ АО для детей, нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи, «Центр психолого-медико-социального сопровождения «Надежда» (пн-пт. 9:00 - 16:45)
8 (8182) 202-101	Экстренная психологическая помощь
8-800-250-00-15	Горячая линия «Дети Онлайн»

8-800-2000-122
ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ
10 ЛЕТ для детей, подростков и их родителей

ЧЕМ МОЖЕТ ПОМОЧЬ ЗВОНОК НА ДЕТСКИЙ ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ
8 800 2000 122

- ПОЛУЧИТЬ ПОМОЩЬ В НУЖНЫЙ МОМЕНТ
- ПОЛУЧИТЬ РЕКОМЕНДАЦИИ ОПЫТНЫХ ПСИХОЛОГОВ
- РАЗОБРАТЬСЯ В ПРИЧИНАХ СИТУАЦИИ
- ВЫГОВОРИТЬСЯ
- ВОЗМОЖНОСТЬ ДЕЙСТВОВАТЬ, А НЕ СТРАДАТЬ
- СВОЕВРЕМЕННО РЕШИТЬ ПРОБЛЕМУ
- ПОМОЧЬ ДРУГУ
- СВОБОДНО ОБСУДИТЬ ВСЕ, ЧТО БЕСПОКОИТ
- ИЗМЕНИТЬ КАЧЕСТВО ЖИЗНИ С ПОМОЩЬЮ ТЕХНИК САМОРЕГУЛЯЦИИ

TELEFON-DOVERIA.RU

8-800-600-31-14
Горячая линия психологической помощи

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

- Эмоциональная поддержка
- Возможность конструктивного диалога
- Помощь в преодолении негативных эмоций, стресса, тревоги

Круглосуточно.
Бесплатно.
Конфиденциально.

КАК ПОНЯТЬ, ЧТО ТЕБЕ ИЛИ ТВОЕМУ ЗНАКОМОМУ НУЖНА ПОМОЩЬ



- Появление проблем со сном.
- Потери/усиление аппетита.
- Отсутствие желания заботиться о себе: например, утрата интереса к своему внешнему виду.
- Замкнутость, отсутствие желания общаться с другими людьми.
- Озвучивание желания причинить себе физический вред.
- Рассуждения на тему отсутствия смысла жизни, перспектив и целей.

ФРАЗЫ, КОТОРЫЕ ДОЛЖНЫ ТЕБЯ НАСТОРОЖИТЬ

- ✓ Жизнь не стоит всех этих страданий.
- ✓ Тебе (или другому близкому человеку) будет лучше без меня.
- ✓ Не беспокойся, меня уже не будет, когда придёшь с этим разбираться.
- ✓ Ты пожалеешь, когда меня не станет.
- ✓ Скоро я перестану путаться у всех под ногами.
- ✓ Скоро я перестану быть всем обузой.
- ✓ Я просто не могу с этим справиться, да и зачем?
- ✓ Я ничего не могу сделать, чтобы что-то изменить.
- ✓ У меня нет выхода.
- ✓ Лучше бы мне умереть.
- ✓ Лучше бы мне вообще не родиться.

ВАЖНО! Если твой друг или знакомый говорит о том, что хочет каким-то образом навредить себе или проговаривает мысли, которые настораживают — обязательно обратись ко взрослым и расскажи об этом. Таким образом, ты можешь спасти своему другу жизнь!

