



БЕСПЛАТНЫЙ  
АНОНИМНЫЙ

## ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ

для детей, подростков  
и их родителей

**8-800-2000-122**

**Звонок  
бесплатный и  
анонимный  
8-800-2000-122**

### 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».

Обязательно звоните, если вы испытываете неприятное эмоциональное состояние, если вы злитесь или испытываете стресс, если появилась апатия, и даже если сложно назвать конкретную проблему.

Если вы столкнулись с ситуацией впервые и не знаете, какое решение принять - нужен взгляд со стороны, то можно смело звонить на Детский телефон доверия.

Неприменно поговорите со специалистом, если вопрос касается отношений с другими людьми. Детский телефон доверия создан именно для вас с целью помочь разрешить жизненные задачи.

- Как справляться со стрессом?
- У меня нет друзей: как быть?
- Выбор профессии: как убедить родителей считаться с моим мнением?
- Как научиться спокойно принимать критику?

Об этих и других часто встречающихся ситуациях можно узнать на официальном сайте Детского телефона доверия <https://telefon-doveria.ru/>