



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



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 или же законными представителями);
- ссора с другом/подругой;
- недопонимание с парнем/девушкой;
- тяжелый разрыв романтических отношений;
- несчастная любовь;
- конфликт с преподавателем в колледже;
- 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 новое образовательное учреждение;
- совершили ошибку и не знаете, как ее исправить;
- обманули родителей (законных представителей) 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(й) 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.



ОБРАЗОВАНИЕ

Здесь представлены проблемы, связанные со студенческой 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 хотите ходить в колледж;
- 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 8-800-2000-122 бесплатный и анонимный. Здесь Вас ждут, чтобы выслушать, поддержать и найти способ справиться с возникшими трудностями.



Звонок бесплатный и анонимный

8-800-2000-122