*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.

 