*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.

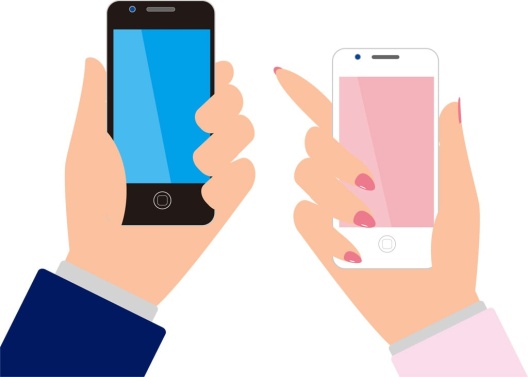
* ***Чем мне поможет звонок по телефону, зачем тратить на это время?***

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.

* ***Куда ещё я могу обратиться? А если я захочу встретиться с психологом лично?***

Проще всего обратиться к психологу в своей школе. Для этого достаточно прийти к нему в кабинет и договориться о встрече. Психолог также может подсказать, куда еще можно обратиться со своими проблемами.

|  |  |
| --- | --- |
| **8-017-263-03-03**  *Круглосуточно, бесплатно, анонимно* | Телефон доверия для детей и подростков |
| **8 (0222) 71-11-61**  *Круглосуточно, анонимно* | Телефон «Доверия» экстренной психологической помощи г. Могилев |
| **+375-17-300-10-06** (9:00до 18:00)  онлайн-чат на сайте **rcpp.by** | Республиканский центр психологической помощи |

# Недавно заработала платформа о психологическом здоровье, на которой специалисты будут готовы помочь тебе конфиденциально. Ты можешь записаться самостоятельно на онлайн-сессию к психологу.

# Также на сайте можно почитать материалы по психологии, которые написали психологи и твои сверстники. Возможно, ты найдёшь что-то важное и полезное. Почитай, чтобы узнать больше о волнующей теме.

# эээ.png

# *Бесплатная онлайн-консультация психологов*

# *для подростков (14-19 лет)*

Также в Могилевской области работают

**Центры, дружественные подросткам**

*– это структурные подразделения учреждения здравоохранения, которые оказывают помощь подросткам и молодежи в решении медицинских, психологических, социальных проблем.*

*Специалисты отвечают на твои вопросы, предлагают варианты решения проблем и помогают найти выход из кризисной ситуации.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| |  |  | | --- | --- | | **ЦДП «Альтернатива»,**  УЗ «Могилёвская детская поликлиника №4» | г. Могилёв, ул. Симонова, 55Б  +375-222-63-88-42  [*https://vk.com/detskajapolyclinica*](https://vk.com/detskajapolyclinica) | | **ЦДП «Импульс»,**  УЗ «Бобруйская городская детская больница», Детская поликлиника №2 | г. Бобруйск, ул. Советская, 11б  +375-225-70-43-54  [*http://bgdb.by/o-nas/impuls/*](http://bgdb.by/o-nas/impuls/) | | **ЦДП «Доверие»,**  УЗ «Горецкая центральная районная больница», поликлиническое отделение | г. Горки, пр. Интернациональный, 2  +375-223-36-15-05  [*http://gorkicrb.by/poliklinika/*](http://gorkicrb.by/poliklinika/) | |  |