



КАК ПОДГОТОВИТЬСЯ К ПЕРВОМУ ЗВОНКУ НА НОМЕР

8 800 2000 122

1. ОПРЕДЕЛИТЬ
И СФОРМУЛИРОВАТЬ
ПРОБЛЕМУ

2. СОСТАВИТЬ
КРАТКИЙ ПЛАН
РАССКАЗА О ПРОБЛЕМЕ

3. НАМЕТИТЬ
СПИСОК ВОПРОСОВ
ДЛЯ ОБСУЖДЕНИЯ
С ПСИХОЛОГОМ

TELEFON-DOVERIA.RU



ЧЕМ МОЖЕТ ПОМОЧЬ ЗВОНОК НА ДЕТСКИЙ ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ

8 800 2000 122

ПОЛУЧИТЬ
ПОМОЩЬ
В НУЖНЫЙ
МОМЕНТ ✓✓

ПОЛУЧИТЬ РЕКОМЕНДАЦИИ
ОПЫТНЫХ ПСИХОЛОГОВ ✓✓

ВОЗМОЖНОСТЬ
ДЕЙСТВОВАТЬ,
А НЕ СТРАДАТЬ ✓✓

РАЗОБРАТЬСЯ
В ПРИЧИНАХ
СИТУАЦИИ ✓✓

ВЫГОВОРИТЬСЯ ✓✓

ПОМОЧЬ ДРУГУ ✓✓

СВОЕВРЕМЕННО
РЕШИТЬ
ПРОБЛЕМУ ✓✓

ИЗМЕНИТЬ
КАЧЕСТВО ЖИЗНИ
С ПОМОЩЬЮ ТЕХНИК
САМОРЕГУЛЯЦИИ ✓✓

СВОБОДНО ОБСУДИТЬ
ВСЕ, ЧТО БЕСПОКОИТ ✓✓

TELEFON-DOVERIA.RU

ПОЧЕМУ НЕ СТОИТ БОЯТЬСЯ ЗВОНКА НА ДЕТСКИЙ ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ?

Я НЕ ХОЧУ,
ЧТОБЫ МЕНЯ УЗНАЛИ...

**ВАЖНЫ ТОЛЬКО
ВАШ ПОЛ И ВОЗРАСТ**

МОЯ ПРОБЛЕМА
КАКАЯ-ТО НЕСЕРЬЕЗНАЯ...

**ВСЁ, ЧТО ВАС ВОЛНУЕТ —
ВАЖНО**

Я НЕ ЗНАЮ,
КАК РАССКАЗАТЬ...

**ПСИХОЛОГ ПОМОЖЕТ
НАЧАТЬ РАЗГОВОР**



8 800 2000 122

НОМЕР С МОБИЛЬНЫХ **124**

**ТЕЛЕФОН
ДОВЕРИЯ**

ДЛЯ ДЕТЕЙ И ИХ РОДИТЕЛЕЙ

**ПРИНЦИПЫ РАБОТЫ
ДЕТСКОГО ТЕЛЕФОНА ДОВЕРИЯ**



БЕСПЛАТНО

**Любой
тарифный план**

**Любой
мобильный оператор**

**Неограниченная
длительность
разговора**



8 800 2000 122
НОМЕР С МОБИЛЬНЫХ **124**

**ТЕЛЕФОН
ДОВЕРИЯ**
ДЛЯ ДЕТЕЙ И ИХ РОДИТЕЛЕЙ

ДОСТУПНО • АНОНИМНО • БЕСПЛАТНО

WWW.TELEFON-DOVERIA.RU

ПРИНЦИПЫ РАБОТЫ ДЕТСКОГО ТЕЛЕФОНА ДОВЕРИЯ



**Без определителя
номера**

**Разговоры
не записываются**

**Все, что вы говорите,
останется только
между нами**



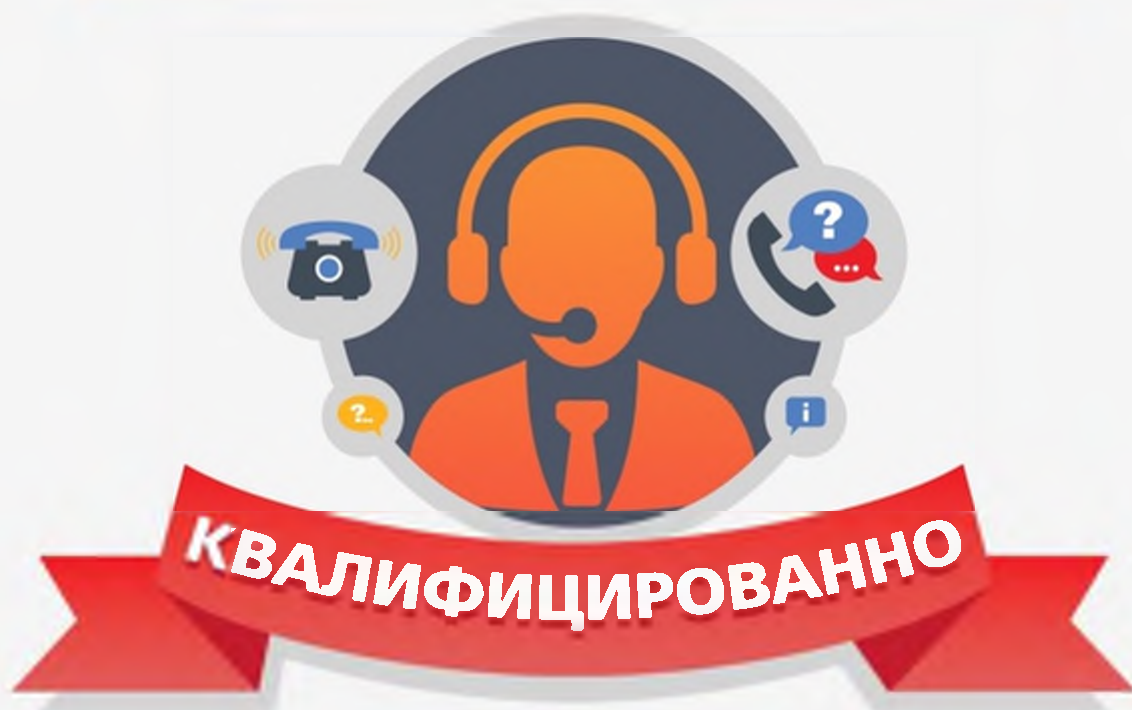
8 800 2000 122
НОМЕР С МОБИЛЬНЫХ **124**

**ТЕЛЕФОН
ДОВЕРИЯ**
ДЛЯ ДЕТЕЙ И ИХ РОДИТЕЛЕЙ

ДОСТУПНО • АНОНИМНО • БЕСПЛАТНО

WWW.TELEFON-DOVERIA.RU

ПРИНЦИПЫ РАБОТЫ ДЕТСКОГО ТЕЛЕФОНА ДОВЕРИЯ



**Только
опытные психологи**

**Только
квалифицированные специалисты**

**Все консультанты
проходят специальную
подготовку**



8 800 2000 122
НОМЕР С МОБИЛЬНЫХ **124**

**ТЕЛЕФОН
ДОВЕРИЯ**
ДЛЯ ДЕТЕЙ И ИХ РОДИТЕЛЕЙ

ДОСТУПНО • АНОНИМНО • БЕСПЛАТНО

[WWW•TELEFON-DOVERIA•RU](http://WWW.TELEFON-DOVERIA.RU)

ПРИНЦИПЫ РАБОТЫ **ДЕТСКОГО ТЕЛЕФОНА ДОВЕРИЯ**



ДОСТУПНО

Из любой
точки России

Неограниченная
длительность разговора

Бесплатно
с любого телефона



8 800 2000 122
НОМЕР С МОБИЛЬНЫХ **124**

ТЕЛЕФОН
ДОВЕРИЯ
ДЛЯ ДЕТЕЙ И ИХ РОДИТЕЛЕЙ

ДОСТУПНО • АНОНИМНО • БЕСПЛАТНО

WWW.TELEFON-DOVERIA.RU

ПРИНЦИПЫ РАБОТЫ ДЕТСКОГО ТЕЛЕФОНА ДОВЕРИЯ



**Без определителя
номера**

**Никто не узнает
твой адрес**

**Можно назваться
вымышленным
именем**



8 800 2000 122
НОМЕР С МОБИЛЬНЫХ **124**

**ТЕЛЕФОН
ДОВЕРИЯ**
ДЛЯ ДЕТЕЙ И ИХ РОДИТЕЛЕЙ

ДОСТУПНО • АНОНИМНО • БЕСПЛАТНО

[WWW•TELEFON-DOVERIA•RU](http://WWW.TELEFON-DOVERIA.RU)



БЕСПЛАТНО

Любой
тарифный план

Любой
мобильный оператор

Неограниченная
длительность
разговора



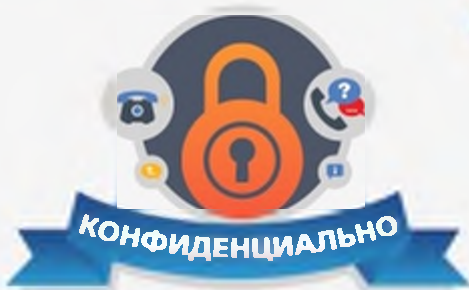
АНОНИМНО

Без определителя
номера

Никто не узнает
твой адрес

Можно назваться
вымышленным
именем

ПРИНЦИПЫ РАБОТЫ ДЕТСКОГО ТЕЛЕФОНА ДОВЕРИЯ



КОНФИДЕНЦИАЛЬНО

Без определителя
номера

Разговоры
не записываются

Все, что вы говорите,
останется только
между нами

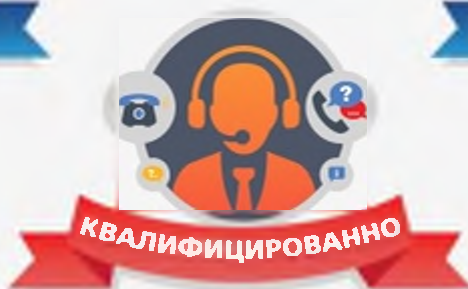


ДОСТУПНО

Из любой
точки России

Неограниченная
длительность разговора

Бесплатно



КВАЛИФИЦИРОВАННО

Только
опытные психологи

Только
квалифицированные специалисты

Все консультанты
проходят специальную
подготовку



8 800 2000 122
НОМЕР С МОБИЛЬНЫХ **124**

**ТЕЛЕФОН
ДОВЕРИЯ**
ДЛЯ ДЕТЕЙ И ИХ РОДИТЕЛЕЙ

ДОСТУПНО • АНОНИМНО • БЕСПЛАТНО

WWW.TELEFON-DOVERIA.RU

НЕ ОСТАВАЙСЯ ОДИН — Поговори с тем, кто понимает!

Что такое психологическая помощь?

Психологическая помощь — это профессиональная поддержка, предоставляемая специалистами (психологами, психотерапевтами) для улучшения эмоционального состояния, разрешения сложных ситуаций и повышения качества жизни.

Когда обращаться за помощью?

Обратитесь за поддержкой, если вы испытываете:

- Депрессию или тревогу.
- Проблемы в отношениях.
- Сложности на работе или учебе.
- Переживания горя или утраты.
- Страхи и фобии.
- Низкую самооценку.
- Тревожные мысли и переживания.

ПОМНИТЕ!

Вы не одиноки в своих переживаниях, и всегда есть люди, готовые помочь.



ГДЕ ИСКАТЬ ПОДДЕРЖКУ?

Общероссийский «телефон доверия» 8-800-2000-122

Круглосуточно и бесплатно

ОГБУЗ «Иркутский областной психоневрологический диспансер»:

Филиал	Номера телефонов	Адрес
г. Иркутск	«Телефон доверия» - 8-395-2-24-00-09, 8-395-2-24-00-07. Регистратура: 8 (3952) 24-04-03	г. Иркутск, ул. Красноармейская, д.12
г. Ангарск	«Телефон доверия» - 8(3955)56-49-86, если с стационарного телефона г. Ангарска короткий номер 086. Регистратура: 8(3955)51-25-17, 8(3955)52-26-95	г. Ангарск, кв-л 17, д.6; кв-л 20, д.2
г. Усолье –Сибирское	«Телефон доверия» - 8-908-648-28-96 Регистратура: 8 (3954) 36-14-44	г. Усолье-Сибирское, ул. Молотова, 66
г. Черемхово	«Телефон доверия» - 8-950-094-02-31 Регистратура: 8(3954)65-31-25	г. Черемхово, ул. Чехова, 25
г. Тулун	«Телефон доверия» - 8-924-604-41-76 Регистратура: 8 (3953)02-11-73	г. Тулун, ул. Ермакова, 17
г. Братск	«Телефон доверия» - 8-901-632-03-38 Регистратура: 8(3953) 41-31-79, 8(3953) 31-07-00	г. Братск, ж.р. Центральный, ул. Рябикова, д. 5; ж.р. Гидростроитель, ул. Краснодарская, д. 5А
г. Усть-Илимск	«Телефон доверия»- 8 950 132 6052 Регистратура: 8(3953) 57-22-73, 8(3953) 57-56-06	г. Усть-Илимск, ул. Наймушина, 34/2
пос. Усть-Ордынский	«Телефон доверия» - 8-908-648-30-57 Регистратура: 8 (39541)3-51-40	пос. Усть-Ордынский, ул. Строителей, д. 6А

Районные и/или городские больницы области

Психологи кабинетов медико-психологического консультирования

Мы готовы поддержать вас!

Сайт ОГБУЗ «Иркутский областной психоневрологический диспансер»
<https://iopnd38.gosuslugi.ru>

Перечень учреждений,
оказывающих психологическое
сопровождение и
реабилитационную помощь
несовершеннолетним и членам
их семей, на сайте комиссии по
делам несовершеннолетних и
защите их прав Иркутской
области

