



Бывают моменты, когда кажется, что ты один на один с проблемой. Что никто не поймёт, осудят или просто не до того. Знакомо?

Телефон доверия существует именно для таких минут. Это не «психиатрия», не «слабость» и не «жалобы». Это возможность выговориться человеку, который умеет слушать без осуждения.

Как это работает?

- Анонимно. Вы можете не называть имя.
- Бесплатно. Звонок не стоит ничего.
- Конфиденциально. То, что вы скажете, останется между вами и консультантом.
- Круглосуточно. Даже в 3 часа ночи, когда особенно тяжело.

Иногда самый смелый поступок — это просто набрать номер и сказать: «Мне нужна помощь».

Если вам или вашему близкому плохо — не молчите. Позвоните.

8-800-707-02-01

#телефондоверия #психологическаяпомощь #тынеодин #поддержка #доверие

Школа Доверия

ФЕДЕРАЛЬНАЯ ЛИНИЯ
ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ

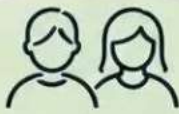
Поддержка
рядом,
когда это
нужно

Бесплатная. Конфиденциальная. Профессиональная.



ДЕТЯМ

Поддержка
в любой ситуации



РОДИТЕЛЯМ

Понимание
и решение сложных
вопросов



ПЕДАГОГАМ

Профессиональная
поддержка
и ресурсы

С какими вопросами можно обратиться?



**Проблемы
в коллективе**
травля, агрессия
со стороны
сверстников,
конфликты



**Сложности
в учёбе**
переживания
из-за оценок
и экзаменов,
страх перед школой,
потеря мотивации



Личные кризисы
одиночество,
отсутствие друзей,
первая
неразделённая
любовь



**Трудности
взрослых**
недопонимание
между родителями
и учителями,
эмоциональное
выгорание педагогов



8-800-707-02-01

ЕДИНЫЙ НОМЕР ТЕЛЕФОНА
ЗВОНОК БЕСПЛАТНЫЙ С ЛЮБОГО ТЕЛЕФОНА ПО ВСЕЙ РОССИИ



На линии работают
профессиональные
психологи



Также можно
написать специалистам
через форму на сайте
МГППУ



Все обращения
принимаются
конфиденциально

Если трудно — не оставайтесь с этим один на один



ПОДДЕРЖКА
ПОНИМАНИЕ
НОВЫЕ РЕШЕНИЯ