**Выход есть всегда...**

* Бывают такие обстоятельства, с которыми трудно справиться самому, когда мы не знаем, как поступить в той или иной жизненной ситуации. Хорошо, когда родители или друзья готовы выслушать и поддержать тебя. Но есть такие личные переживания, которые мы не хотим ни с кем обсуждать, боимся непонимания и упрёков со стороны близких.
* Для того чтобы в трудных ситуациях каждый ребёнок мог обратиться за помощью и обсудить свои проблемы, существует **детский телефон доверия**. На линии работают психологи, которые выслушают и помогут найти выход из трудной ситуации.
* Существует достаточно много проблем, с которыми дети и подростки обращаются к психологу-консультанту по телефону:
* когда не хочется никого видеть и ни с кем общаться;
* ссора с другом (подругой);
* конфликты с родителями и учителями;
* проблемы зависимости от компьютерных игр, табака, алкоголя, наркотиков и др.;
* трудности в учебе;
* страхи;
* переживания травмы или потери;
* жестокое обращение или насилие со стороны сверстников и взрослых.
* Позвонить не всегда легко. Для этого необходимо преодолеть робость, нерешительность, опасение («А вдруг мою проблему сочтут глупой!»). Но для психологов **детского телефона доверия** глупых поводов не бывает. Необходимость поговорить с другим человеком – что может быть важнее?
* Ты можешь прямо рассказать о том, что беспокоит. Можешь пересказать ситуацию, как будто это произошло с кем-то другим, а ты просто поддерживаешь друга и помогаешь ему. Ведь говорить о ситуации, случившейся не с тобой, часто бывает легче, чем делиться личными переживаниями.

 **Помощь на телефоне доверия всегда анонимна.** Ты можешь назвать не своё настоящее, а любое вымышленное имя для удобства общения. Содержание вашей беседы не записывается и не передаётся другим людям.

* Многие не решаются позвонить, т.к. не видят разницы между психологией и психиатрией.
* Главное отличие психологии от психиатрии заключается в том, что психиатрия имеет дело с различными нарушениями, отклонениями от нормальной работы психики и занимается их лечением, а психология помогает здоровому человеку определиться в различных проблемных ситуациях и даёт ответы на вопросы, «как быть?» и «что делать дальше?».
* Общаясь с психологом, ты научишься брать ответственность за свои действия и решения, найдёшь приемлемый выход из сложной ситуации.

Если тебе нужна поддержка –

звони

на **общероссийский детский**

**телефон доверия**

круглосуточно, бесплатно,

 анонимно

**8-800-2000-122**

в Иркутске **(8-395-2) 22-93-28**

**17 мая Международный день детского**

**телефона доверия**

Составитель  *Е. В. Труфанова*

Ответственный за выпуск *Я. Ю.* *Гавриш*

**Министерство культуры и архивов**

**Иркутской области**

**Иркутская областная детская**

**библиотека им. Марка Сергеева**

**Выход есть всегда…**

**Иркутск**

 **2014**