

О детском телефоне доверия 88002000122

Единый общероссийский номер детского телефона доверия - 8-800-2000-122 создан Фондом поддержки детей, находящихся в трудной жизненной ситуации совместно с субъектами Российской Федерации в сентябре 2010 года. В этом году Телефон доверия отметил 10 лет и на сегодняшний день на него поступило более 9,5 миллионов обращений, то есть в год примерно 1 млн детей и взрослых звонит на телефон доверия!

В настоящее время к нему подключено более 220 организаций во всех субъектах Российской Федерации. В 67 регионах телефон доверия оказывает помощь своим абонентам в круглосуточном режиме.

Кто может позвонить?

Любой ребенок и подросток, который столкнулся с любой проблемой (в отношениях с друзьями, родителями, учителями, стресса из-за учебы, переживаний личного характера) или родитель (законный представитель), который столкнулся с проблемой в детско-родительских отношениях и трудностях в воспитании.

Откуда можно позвонить?

При звонке на этот номер в любом населенном пункте, даже в небольшом городе или деревне Российской Федерации со стационарных (домашних городских) или мобильных телефонов дети, подростки и их родители могут получить экстренную психологическую помощь, которая оказывается психологами.

Платный ли звонок?

Нет, звонок любой продолжительности с любого телефона любого оператора и с любым тарифом бесплатный.

Могут ли меня вычислить? Узнает ли кто-то о моем звонке?

Анонимность и конфиденциальность - основные принципы телефона доверия. Ты (вы) можешь не представляться или представиться любым вымышленным именем. На телефоне доверия нет определителя номера и о твоём звонке никто никогда не узнает. Тайна обращения гарантируется. Но если твоя жизнь в опасности, тебе нужна помощь полиции или медиков - ты можешь довериться этим специалистам, назвать себя и свой адрес.

С какими проблемами обращаются?

Чаще всего обращаются с такими проблемами:

- проблемы во взаимоотношениях со сверстниками - друзьями и противоположным полом (со мной не дружат, я поссорился с другом и не знаю как помириться, булинг, я не такой как все (толстый, рыжий и т.д.), мне одиноко, я влюбился и мне не отвечают взаимностью и т.д.);

- проблемы во взаимоотношениях с родителями (меня не понимают, им нет до меня никакого дела или наоборот - меня опекают, не разрешают мне гулять/дружить с кем-то, заставляют поступать в институт, который мне не нравится, постоянно на меня орут, ругают за двойки, мама с папой разводятся и я чувствую себя никому не нужным, родился брат/сестра и я им не нужен и т.д. и т.п.);

- проблемы в школе (боюсь экзаменов, не хочу учиться, плохие отношения с учителями, стресс перед ЕГЭ, боюсь получить двойку и т.д.);

- тревожные и суицидальные звонки (я в депрессии, я не вижу выхода из моей трудной ситуации, я не хочу жить);

У детского телефона доверия есть сайт - <https://telefon-doveria.ru/> и группы в соцсетях. На главной странице сайта посетитель увидит слайдер с возможностью выбрать свою возрастную группу - "дети", "подростки" и "родители". В зависимости от вкладки, страницы расскажут о наиболее частых проблемах, с которыми обращаются на детский телефон доверия. Для детей актуальны вопросы страхов - остаться одному дома, получить плохую оценку, пойти к врачу. Подростков волнуют экзамены, критическое отношение к своей внешности, конфликты со сверстниками и родителями, несчастная любовь.

Горячие линии психологической помощи

*Все представленные ниже линии оказывают анонимную помощь.

Кризисные линии доверия

- Единый телефон доверия психологической помощи для взрослых и детей: 8 (800) 100-49-94 (круглосуточно)
- Бесплатная кризисная линия доверия по России: 8 (800) 333-44-34
- Бесплатная кризисная линия доверия по Москве: 8 (495) 988-44-34
- Горячая линия Центра экстренной психологической помощи МЧС России: 8 (495) 989-50-50, psi.mchs.gov.ru
- Горячая линия психологической поддержки Благотворительного фонда «Просто люди»: 8 (495) 025-15-35
- Московская служба психологической помощи населению: 051 с городского, 8 (495) 051 с мобильного
- Экстренная медико-психологическая помощь в кризисных ситуациях города Москвы: 8 (499) 791-20-50

Для переживших сексуальное насилие

- Всероссийский бесплатный телефон доверия для женщин, пострадавших от домашнего насилия кризисного Центра «Анна»: 8 800 7000 600 (круглосуточно)
- Телефон доверия Центра «Сёстры»: 8 (499) 901-02-01 (с 10-00 до 20-00 с понедельника по субботу). Кризисная почта центра: online@sisters-help.ru
- Линия столичного Кризисного центра помощи женщинам и детям: 8 (499) 977-20-10 или 8 (499) 492-46-89

Для несовершеннолетних

- Телефон доверия для детей и подростков: 8 (495) 160-03-63 (круглосуточно)
- Телефон доверия для помощи детям и родителям: 8 (800) 200-01-22 (круглосуточно)

Для людей с алкогольной и наркотической зависимостью

- Горячая линия для людей с алкогольной и наркотической зависимостью: 8 (495) 126-04-51

Для мигрантов

- Горячая линия социально-психологической помощи детям и семьям мигрантов, находящимся в трудной жизненной ситуации: 8 (499) 201-59-47

Горячая линия для студентов и аспирантов НИУ ВШЭ

Круглосуточно и бесплатно для студентов и аспирантов Вышки работает горячая линия психологической помощи. Позвонив на линию по телефону 8-800-250-0433 или написав в чат, вы сможете получить консультацию опытного психолога. Психологи горячей линии всегда готовы выслушать вас, помочь справиться со страхами и тревогами, оказать поддержку, вместе с вами найти пути выхода из сложных ситуаций.

Ваш звонок останется анонимным и конфиденциальным.

Вы также можете написать в чат-бот круглосуточной психологической помощи в телеграме: [@VyshkaPsy24_Bot](https://t.me/VyshkaPsy24_Bot)