

С какими вопросами можно обратиться за помощью на Детский телефон доверия?



В чат Детского телефона доверия часто поступают вопросы: «С какими проблемами можно обратиться на Детский телефон доверия?», «Я боюсь, что мой вопрос не настолько серьезный», «У меня нет вопроса, мне просто очень плохо».

Дорогие дети, вспомните время, когда вы расспрашивали обо всем, что интересно и не понятно. Вы только начинаете жить, поэтому все вопросы имеют значение! Как говорится, осведомлен — значит вооружен!

Не стоит думать, что ваша проблема несерьезна или не стоит внимания: если что-то тревожит — необходимо снять нервность, поговорив с психологом.

Если вы испытываете эмоциональный дискомфорт, например, из-за потери или кражи вещи, плохой оценки, переживаете, что родители не разрешают завести собаку, то можно смело звонить на Детский телефон доверия. Непременно поговорите со специалистом, если вопрос касается отношений с другими людьми. Детский телефон доверия создан именно для вас с целью помочь разрешить жизненные задачи.

Если нет опыта обращения за помощью, и нужно сориентироваться в перечне проблем, с которыми работают психологи, то эта статья поможет вам в этом разобраться.

Консультанты Детского телефона доверия подготовили список тем, с которыми чаще всего звонят ваши сверстники.

1. Неприятное эмоциональное состояние

Обязательно звоните, если страшно, обидно, одиноко, грустно, если вы злитесь или испытываете стресс, если появилась апатия, и даже если сложно назвать конкретную проблему.

2. Самоповреждение и мысли о суициде

Если вы оказались в трудной жизненной ситуации, если возникли вопросы о ценности собственной жизни и ее смысле, если умышленно рискуете жизнью и здоровьем, если периодически возникают мысли о смерти — это повод срочно позвонить и поговорить с психологом. Не откладывая!!!

3. Сложности в отношениях

В данный блок входит широкий перечень тем и вопросов, касающихся ваших личных отношений. Эта сфера очень важна в жизни, и подсказки опытных взрослых совсем не помешают!

- конфликты/недопонимание в семье (с родителями, бабушками и дедушками, братьями и сестрами)
- ссора с другом/подругой
- недопонимание с парнем/девушкой
- тяжелый разрыв романтических отношений
- несчастная любовь
- конфликт с учителем в школе
- буллинг

4. Сложные жизненные ситуации

Если вы столкнулись с ситуацией впервые и не знаете, какое решение принять — нужен взгляд со стороны. Это касается следующих моментов:

- переезд в другой город
- переход в новую школу
- совершили ошибку и не знаете, как ее исправить
- обманули родителей и не знаете, как признаться
- ушли из дома
- попали в плохую компанию
- стали жертвой киберугроз
- незапланированная беременность
- вам предлагают наркотики или склоняют к плохим поступкам и нарушению закона
- вас преследует страх или тревожность
- хотите помочь другу в трудной ситуации, но не знаете как
- страшно оставаться одному дома

- не знаете, как уговорить родителей завести домашнее животное или отпустить с ночевкой к другу

- переживаете из-за ссор или развода родителей
- умер близкий человек

5. Школа и образование

Здесь представлены проблемы, связанные со школьной жизнью и отношением к учебе. Мы все тоже учились, поэтому можем реально помочь, не сомневайтесь!

- переживания из-за предстоящих экзаменов/контрольной
- отсутствие успехов в учебе
- не можете определиться с профессией после выпуска из школы
- не хотите ходить в школу
- потеряли интерес к учебе, не понимаете, зачем вам это
- испытываете сложности в планировании своего времени
- испытываете стресс из-за учебной нагрузки
- вынуждены ходить на секцию, которая вам не нравится
- все надоело, вы устали и ничего не хотите

6. Самооценка

Здесь собраны некоторые вопросы, которые касаются вашего отношения к самим себе.

- не устраивает внешность или вы стесняетесь какой-то особенности
- ничего не получается, потому что вас критикуют
- вы не верите в себя
- боитесь или стесняетесь знакомиться и общаться с другими людьми
- слишком сильно переживаете из-за чужого мнения

Если вы не нашли в данном списке свою проблему, то это не значит, что психологи с ней не работают. Это примерный список, а в жизни бывают самые разные ситуации. Звонок на номер 88002000122 бесплатный и анонимный. Здесь вас ждут, чтобы выслушать, поддержать и найти способ справиться с возникшими трудностями.