**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».**

Вы только начинаете жить, поэтому все вопросы имеют значение! Не стоит думать, что ваша проблема несерьезна или не стоит внимания: если что-то тревожит — необходимо снять нервозность, 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.

## **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.

## **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!!!

## **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

## **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

## **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

## **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.**