



Администрация  
Томской области



ЦЕНТР ЗАЩИТЫ ПРАВ  
И ИНТЕРЕСОВ ДЕТЕЙ



ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАБОТКИ  
ДЕТСКИХ ПРАВ  
WWW.CDRAV.TOMSK.RU



ЦЕНТР  
МЕДИЦИНСКОЙ  
И ФАРМАЦЕВТИЧЕСКОЙ  
ИНФОРМАЦИИ

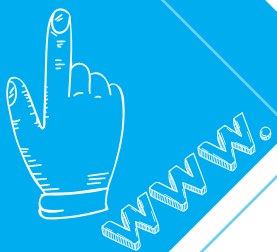


# ТВОЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ

часть 3

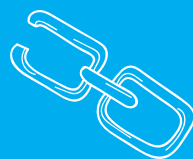
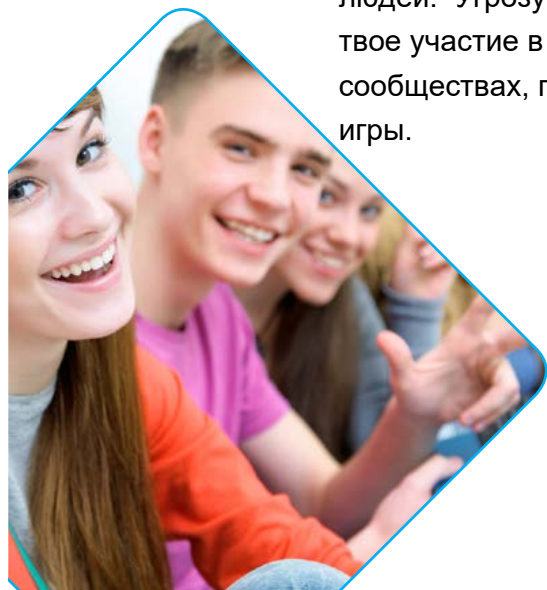






## КАК РАСПОЗНАТЬ, КАКИЕ СИТУАЦИИ НЕСУТ РИСКИ И УГРОЗЫ ТВОЕЙ ЖИЗНИ?

Увы, катастрофы, несчастные случаи. Да, это так. Но не только! Опасны также и ситуации, когда ты переживаешь очень сильные негативные эмоции и чувства (тревогу, страх, неверие в свои силы, разочарование и т.п.). Причины таких переживаний у каждого свои: для одного это смена места жительства, переход в другую школу, для другого — болезнь близкого человека или своя собственная, утрата близких людей. Угрозу для жизни могут представлять и твое участие в различных «тайных» группах и сообществах, где тебя могут вовлечь в опасные игры.



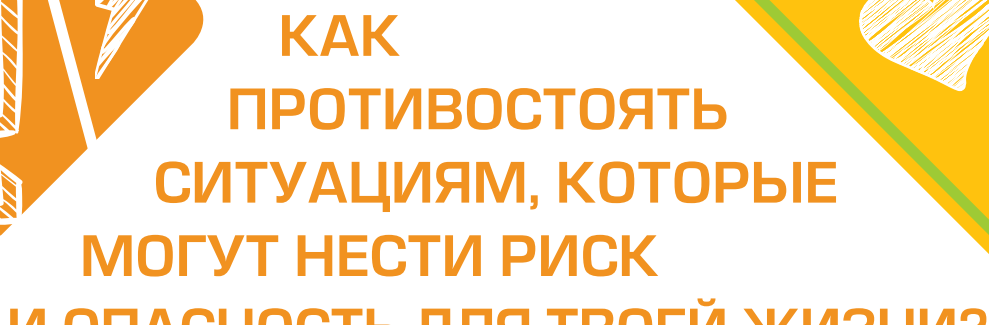
# КАК САМОМУ РАСПОЗНАТЬ УГРОЗУ?



## УГРОЗА ЕСТЬ, ЕСЛИ...

- .... ты переживаешь негативные эмоции и чувства на протяжении длительного периода времени, устал от них, чувствуешь замешательство, опустошенность, а они все не проходят;
- .... у тебя случаются ночные кошмары и бессонница;
- .... ты чувствуешь одиночество и у тебя нет человека, с кем можно поделиться своими чувствами, хотя ты нуждаешься в этом;
- .... тебе кажется, что ваши взаимоотношения в семье ухудшились;
- .... ты стал хуже справляться со своими обязанностями;
- .... тебе кажется, что мир сплошь состоит из проблем;
- .... тебе все надоело и приходят мысли о нежелании так жить, а уход кажется избавлением от проблем и трудностей.





# КАК ПРОТИВОСТОЯТЬ СИТУАЦИЯМ, КОТОРЫЕ МОГУТ НЕСТИ РИСК И ОПАСНОСТЬ ДЛЯ ТВОЕЙ ЖИЗНИ?

## 1

## УЧИСЬ РАБОТАТЬ СО СВОИМИ ЭМОЦИЯМИ

Наше поведение целиком зависит от того, как мы настроены. Вспомни время, когда тебе казалось, что все идет хорошо, когда настроение у тебя было лучше не придумаешь. Надо полагать, в это время ты и уроки не прогуливал, и домашние задания делал вовремя, и контрольные хорошо писал. Если ты играл в школьной команде, то у тебя и тут наверняка все получалось. Скорее всего, ты не ссорился с одноклассниками и родителями. Словом, вел себя как человек, которому все в удовольствие.



### ЗАПОМНИ!



**ТЫ – ТОТ ЖЕ САМЫЙ ЧЕЛОВЕК,  
КОТОРЫМ ТЫ БЫЛ ПЕРЕД ТРУДНОЙ  
СИТУАЦИЕЙ.**

**ЕСЛИ ТЫ СТРАДАЕШЬ СЛИШКОМ СИЛЬНО ИЛИ  
СЛИШКОМ ДОЛГО, ТО ТЕБЕ НЕОБХОДИМО  
ВОСПОЛЬЗОВАТЬСЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩЬЮ.**



## 2



# БУДЬ ВНИМАТЕЛЕН К ОКРУЖАЮЩИМ

**ПОМНИ:** мы ведем себя в зависимости от того, что в данный момент чувствуем. И если люди вдруг начинают вести себя непривычно, это верный знак того, что с ними что-то неладно. Если привычное поведение твоего друга почему-то вдруг изменилось, если прошло уже несколько недель, а ты его не узнаешь, значит, с ним что-то произошло. Главные слова тут «изменилось» и «почему-то вдруг»; существенно в данном случае не то, что он ведет себя не так, как следует, а то, что он ведет себя не так, как вел раньше.

### ЕСЛИ ТВОЙ ДРУГ:

- демонстрирует неожиданные смены настроения
- недавно перенес тяжелую утрату
- раздает любимые вещи
- приводит дела в порядок
- становится агрессивен, бунтует, не желает никого слушать
- живет на грани риска, совершенно не бережет себя
- утратил самоуважение

**Это значит, он не может справиться с трудной жизненной ситуацией и отчаялся в поиске выхода из нее.**



3

## ОБРАТИТЬСЯ ЗА ПОМОЩЬЮ!

### КАК И ГДЕ ПОЛУЧИТЬ ПРОФЕССИОНАЛЬНУЮ ПОМОЩЬ И ПОДДЕРЖКУ?

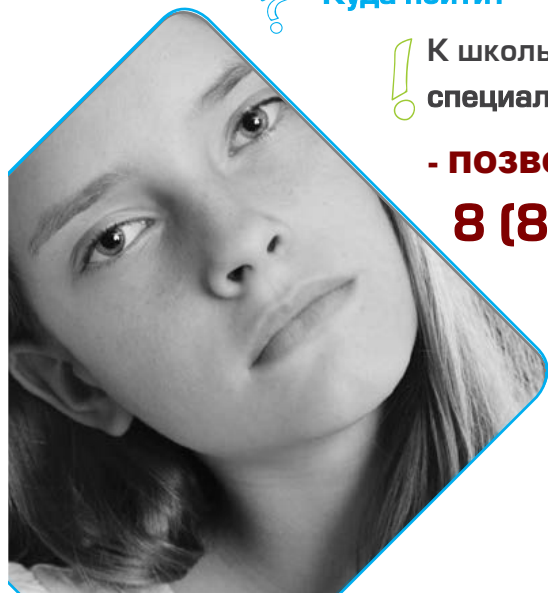
? Как помочь себе или другу отыскать способ выхода из кризисной ситуации?

! Надо преодолеть три «Н» (непреодолимые, нескончаемые, непереносимые проблемы) и бороться с тремя «Б» (беспомощность, бессилие и безнадежность).

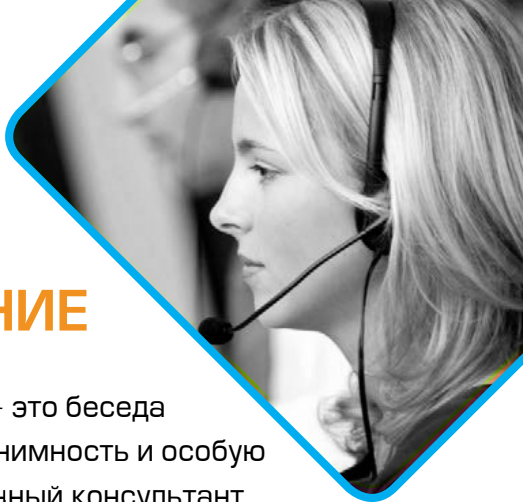
? Куда пойти?

! К школьному психологу или психологу специализированного центра.

**- ПОЗВОНИТЬ ПО ТЕЛЕФОНУ ДОВЕРИЯ  
8 (800) 2000 122**



# ТЕЛЕФОННОЕ КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ



**ТЕЛЕФОННОЕ КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ** – это беседа с психологом, обеспечивающая анонимность и особую доверительность. Психолог, телефонный консультант способен дистанционно разобраться в твоих проблемах и помочь тебе преодолеть трудности не хуже, чем если бы ты пришел на прием.

## **ОСНОВНЫМИ ПРАВИЛАМИ РАБОТЫ ДЕТСКОГО ТЕЛЕФОНА ДОВЕРИЯ ЯВЛЯЮТСЯ:**

- **АНОНИМНОСТЬ** — ты не обязан представляться, передавать свои личные данные, твой номер телефона не фиксируется.
- **КОНФИДЕНЦИАЛЬНОСТЬ** — телефонный разговор не записывается и никому не передается.
- **ТОЛЕРАНТНОСТЬ** — психолог с уважением отнесется к тебе и твоим проблемам.
- **СВОБОДА РАЗГОВОРА** — ты можешь в любой момент прервать разговор.

**ЗНАЙ!  
ЕСТЬ ОТВЕТСТВЕННЫЕ  
ЛЮДИ, КОТОРЫЕ ТЕБЯ  
ВЫСЛУШАЮТ И ПОЙМУТ!**





# ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ, ФИЗИЧЕСКОЕ ИЛИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ НАСИЛИЕ



- Если тебя обижают,
- если ты ощущаешь давление и посягательства на твою честь и достоинство,
- если ты находишься в состоянии постоянной эмоциональной напряженности и подавленности,
- если ты терпишь издевательства, молчишь и мечтаешь о том дне, когда закончится этот кошмар,

**ЗНАЧИТ, ТЫ ПОДВЕРГАЕШЬ  
СВОЮ ЖИЗНЬ СЕРЬЕЗНОЙ ОПАСНОСТИ!**

**В ТАКИХ СИТУАЦИЯХ ТЕРПЕНИЕ – НЕ ВЫХОД!**



# КАЖДЫЙ ЧЕЛОВЕК ИМЕЕТ ПРАВО НА ЗАЩИТУ ЧЕСТИ И ДОСТОИНСТВА!



**Необходимо справиться с этой проблемой сегодня и сейчас!**

**Наиболее правильное решение — немедленно рассказать о происходящем взрослым.**

- В первую очередь об этом должны узнать родители или другие взрослые, заботящиеся о тебе, которые обеспечат твою безопасность и помогут пережить случившееся.
- Если ты не можешь сказать о случившемся родителям или они не предприняли меры, могут помочь другие специалисты. Помощь тебе окажут и психолог, и социальный педагог и юрист центра социальной помощи семье и детям, который вместе с тобой станет защищать твои законные права.

**Молчание — это согласие с тем, как с тобой поступают, и разрешение быть несправедливым по отношению к тебе в дальнейшем!**



# КАКИЕ СПЕЦИАЛИСТЫ ПОМОГУТ, ЕСЛИ ТЫ ОКАЗАЛСЯ В ОПАСНОСТИ?



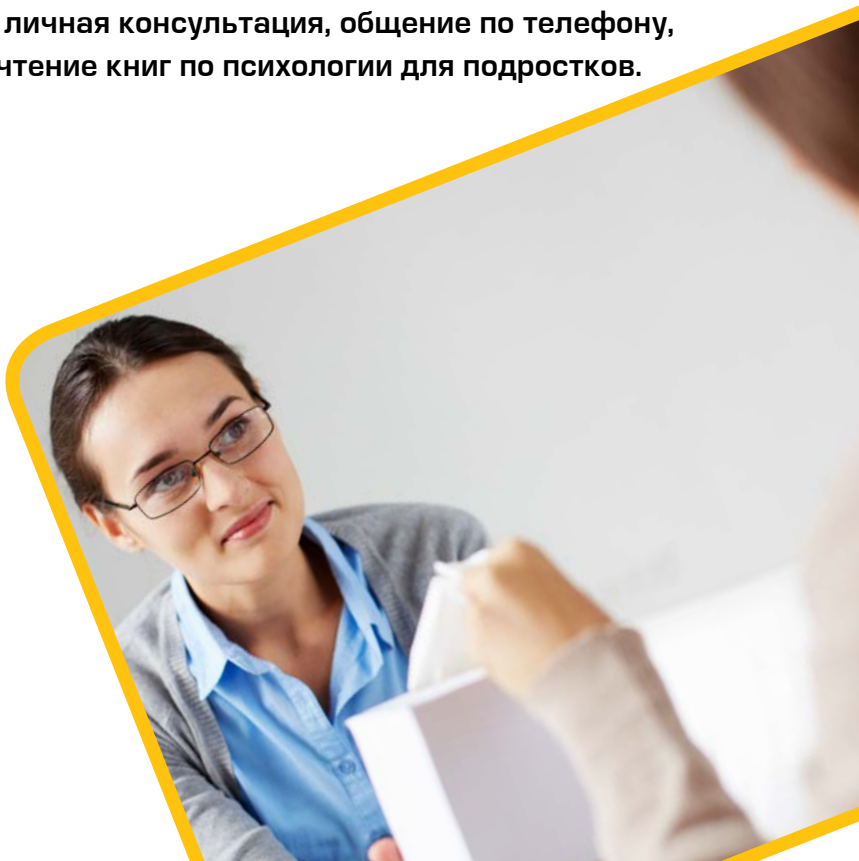
**СОЦИАЛЬНЫЙ ПЕДАГОГ** — это специалист, призванный быть посредником между тобой и обществом (образовательным учреждением, семьей и др.) в любой сложной ситуации. Проще говоря, социальный педагог отстаивает твои интересы перед взрослыми. Он обязан доходчиво объяснить, какие действия необходимо произвести, чтобы разрешить твою проблему. Такой специалист хорошо ориентируется в законодательстве, может посоветовать, как уладить конфликт, знает, какие учреждения и организации оказывают ту или иную помощь и где они находятся. Социальный педагог поможет тебе обратиться в нужную организацию, оформить необходимые документы, получить пособия и материальную помощь, преодолеть барьер нерешительности и неуверенности.





**ПСИХОЛОГ** — это специалист, который помогает разобраться в самом себе: в своих эмоциях и переживаниях, в причинах проблем во взаимоотношениях с ровесниками, взрослыми и др. Он помогает самостоятельно принять решение, подходящее в данной ситуации именно тебе. В отличие от других специалистов, психолог обязан хранить в тайне все, что от тебя узнал. С психологом ты можешь поговорить о потере контакта с родителями, о конфликтах в семье, о непонимании твоих желаний, о жестоком обращении, принуждении или о том, что сегодня является самым важным для тебя.

**ПОМНИ:** общение с психологом может быть самым различным: личная консультация, общение по телефону, через сайт, чтение книг по психологии для подростков.



## НЕЛЬЗЯ ЭТОГО ДОПУСКАТЬ!

Помни: нельзя давать везде свои электронные контакты, телефоны, выкладывать в Интернете на сайтах свои фотографии и контакты. Если не соблюдать правила безопасности, то появляется вероятность стать жертвой незаконных действий.

**Если ты ЧУВСТВУЕШЬ СЕБЯ НЕКОМФОРТНО в отношениях со взрослыми, ОБРАТИСЬ К РОДИТЕЛЯМ, ПСИХОЛОГУ, ПОЗВОНИ НА ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ.**



# КАКИЕ СПЕЦИАЛИСТЫ ПОМОГУТ, ЕСЛИ ТЫ ОКАЗАЛСЯ В ОПАСНОСТИ?

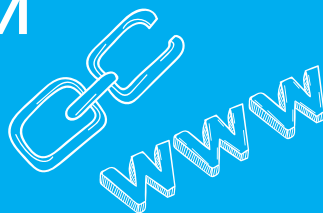


**В ситуации опасности ты можешь обратиться к следующим специалистам:**

**ЮРИСТ** — это специалист, который предпримет все необходимые действия, если нарушены твои законные права и интересы. Он доходчиво расскажет о положенных тебе льготах и помощи со стороны государства (социальных услугах), объяснит, как правильно написать заявление или заполнить анкету, и, если понадобится, будет отстаивать твои интересы. Юрист подскажет, как тебе лучше поступить в той ситуации, в которой ты оказался, с точки зрения соблюдения твоих интересов. Он разъяснит тебе твои законные права и обязанности.



# ПОЛЕЗНЫЕ ССЫЛКИ

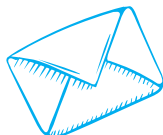


**ВСЕРОССИЙСКИЙ  
ДЕТСКИЙ  
ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ  
8-800-2000-122**

Психологическое консультирование, экстренная и кризисная психологическая помощь для детей в трудной жизненной ситуации, подростков и их родителей  
(бесплатно, круглосуточно)



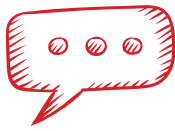
**ФОНД ПОДДЕРЖКИ ДЕТЕЙ,  
НАХОДЯЩИХСЯ В ТРУДНОЙ  
ЖИЗНЕННОЙ СИТУАЦИИ**



**[fond-detvam.ru](http://fond-detvam.ru)**



**VK.COM/TRAVLINET  
POBEDISH.RU**



**ИНФОРМАЦИОННЫЙ ПОРТАЛ О ВСЕХ  
ВИДАХ ЗАВИСИМОСТЕЙ, СВЯЗАННЫХ  
С КОМПЬЮТЕРНЫМИ И МОБИЛЬНЫМИ  
УСТРОЙСТВАМИ.**

**[netaddiction.ru/1](http://netaddiction.ru/1)**



**ЛИНИЯ ПОМОЩИ «ДЕТИ ОНЛАЙН».**

**[detionline.com/helpline/risks](http://detionline.com/helpline/risks)**



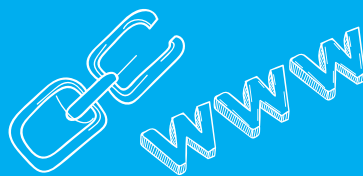
**Специализированные страницы сайта ФГБНУ  
«ЦЕНТР ЗАЩИТЫ ПРАВ И ИНТЕРЕСОВ  
ДЕТЕЙ»: «ПОДДЕРЖКА ДЕТСТВА»,  
«ТВОЕ ПРАВО»,  
«ИНФОРМАЦИОННАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ»,  
«ЦЕННОСТЬ ЖИЗНИ»:**

**[www.fcprc.ru](http://www.fcprc.ru)**





# ПООБЩАТЬСЯ С ПСИХОЛОГОМ ONLINE



**ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ОНЛАЙН-ПОМОЩЬ  
ПОДРОСТКАМ И МОЛОДЕЖИ ДО 23 ЛЕТ**

**ТВОЯТЕРРИТОРИЯ.ОНЛАЙН**



**ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ  
ПОДРОСТКАМ «ПОМОЩЬ РЯДОМ.РФ»  
В РЕЖИМЕ ПЕРЕПИСКИ**

**POMOSCHRYADOM.RU**



**КАБИНЕТ  
ОНЛАЙН-КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ ДЛЯ  
ПОДРОСТКОВ И МОЛОДЕЖИ**

**PROPSYTEEN.RU**



# ПОМОЩЬ ПОДРОСТКАМ В ТОМСКОЙ ОБЛАСТИ



**Медико-педагогический центр ОГАУЗ  
«Томская клиническая психиатрическая  
больница» (детское диспансерное  
отделение)**

г. Томск, ул. Северный городок, 52.

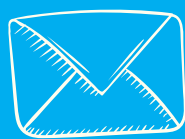
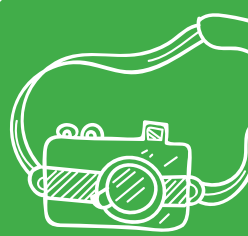
Это психиатры и психологи, которые ведут прием по разным вопросам.

**Регистратура:**

**+7 (3822) 469-127  
(дети – до 14 лет)**

**+7 (3822) 468-487  
(подростки – с 15 лет)**





Изготовлено  
ОГАУ "Центр медицинской и  
фармацевтической информации"  
по материалам  
ФГБУ "Центр защиты прав и  
интересов детей"  
Тираж: 100 000 экз. Томск, 2022 г.