

Почему стоит позвонить



Возможно, в семье есть и старшие дети, которым тоже необходимо внимание, забота и ласка. Они нуждаются в Вашей любви; они могут Вас к новорожденному,; им

тоже необходимо время, которое они могли бы проводить с Вами. В свою очередь, Вы можете испытывать чувство вины из-за того, что не можете уделять старшим детям столько времени, как прежде.

А бывает и так, что помощи ждать не откуда...

Когда нас накрывают эмоции, когда мы подвержены гневу и обиде, страху и отчаянию, ревности и стыду, и многим другим чувствам, нам нелегко адекватно оценить ситуацию, не говоря уже о принятии правильного решения.

Не копите в себе страхи, переживания, проблемы...

детский телефон доверия

8-800-2000-122

**ежедневно, анонимно
конфиденциально, бесплатно**

Опытный специалист выслушает и поддержит Вас. Разобрав ситуацию, взглянув на нее с разных сторон, вместе с психологом Вы продумаете возможные варианты решения проблемы и сможете найти выход из ситуации, которая еще совсем недавно казалась Вам безвыходной!

Служба «Детского телефона доверия» работает уже более **10 лет.**

За это время специалисты приняли более **10 000 000** звонков и смогли помочь миллионам людей.

Вы можете обратиться на Детский телефон доверия по любым вопросам, с любой проблемой!

Если Вы оказались в трудной жизненной ситуации и не можете найти решение, помните, что **ВЫХОД ЕСТЬ ВСЕГДА!**

**Ваше обращение
заслуживает внимания!**

Ваша ситуация будет рассмотрена!

Любая проблема разрешима!



**ежедневно
с 8:00 до 22:00
без выходных и
праздничных дней**

Сайт <https://telefon-doveria.ru/>

*Министерство социального благополучия и
семейной политики Камчатского края
КГАУ СЗ «Камчатский центр
социальной помощи «СЕМЬЯ»*

ДЕТСКИЙ ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ

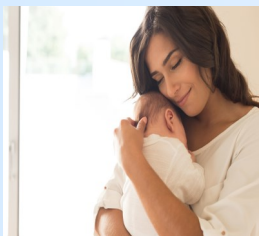


8 - 800 - 2000 - 122

ВЫХОД ЕСТЬ ВСЕГДА

**Информационный буклет для
молодых мам**

**Уважаемые женщины,
Эта информация для вас!**



Вы стали мамой! От души поздравляем Вас с этим замечательным событием!

С появлением малыша молодую маму () переполняет чувство радости и любви к своему крохе, но вместе с тем, появляется и множество вопросов.

Как и большинство мам, Вы можете испытывать беспокойство за ребенка, страх сделать что-то не так; может появиться жуткая усталость от нехватки времени на полноценный отдых. Вы можете испытывать досаду из-за ощущения, что Вас не понимают.

Появление страха, подавленности, тревоги после родов часто обусловлено гормональными изменениями в организме, поэтому мама и становится уязвимой, особенно остро нуждается в поддержке и понимании, независимо от того, сколько у нее детей и опыта.

Вопрос «
наверняка, задевает и обижает большинство молодых мам.

Первые годы жизни ребенка, как правило, - самый тяжелый в жизни мамы.

Новорожденный ребенок требует почти постоянного внимания.

На Вас сваливается огромное количество бытовых и психологических сложностей.

Заботы об уборке, готовке и стирке чередуются с желанием отдохнуть, получить помощь, развивать не только ребенка, но и себя.



**Как справиться со всем этим?
Что делать?**

Где искать помощи?

В трудных ситуациях, когда Вам плохо, а на душе тяжело, когда не можете найти решения и разобраться во внутрисемейных и личностных проблемах, позвоните в Службу

ДЕТСКОГО ТЕЛЕФОНА ДОВЕРИЯ

8-800-2000-122

В службе Детского телефона доверия работают специалисты, имеющие высшее психологическое образование и опыт работы в консультировании, прошедшие серьезный отбор и специальную подготовку.

Работа детского телефона доверия основана на следующих принципах:

- анонимность (Вы можете не называть свои личные данные);
- конфиденциальность (содержание разговора останется тайной, не передается третьим лицам, запись разговора не ведется);
- бесплатность (звонок с любого мобильного или стационарного телефона бесплатный, несмотря на длительность разговора);
- уважение к собеседнику (независимо от убеждений, верований или личностных выборов)..

Позвонив в Службу Детского телефона доверия,

Вы получаете возможность:

- установление связи без предварительных действий (не нужно искать специалиста, записываться на прием заранее);
- защищенность собеседников (психологи не видят, как вы выглядите);
- установление доверительных отношений;
- получения эмоциональной поддержки и психологической помощи;
- завершения разговора в любой момент (Вы можете прервать разговор по своему желанию);
- звонить столько раз, сколько Вам необходимо (вы можете обращаться с одной и той же проблемой, либо представлять новые запросы).

