

В службу Детского телефона доверия приходит много вопросов, в которых подростки жалуются на беспокойство, тревожность и страхи.

С 15 ноября по 12 декабря 2022 г. на сайте Детского телефона доверия, а также в нашем сообществе ВКонтакте пройдет серия мероприятий, посвященных этой теме. Будем учиться распознавать тревожность, помогать себе ее преодолеть, формировать навыки самопомощи.

Запускаем онлайн-тестирование для подростков на определение уровня тревожности, также все желающие получат возможность задать вопрос психологу в режиме онлайн. Кроме того, мы будем делиться лучшими статьями наших психологов на эту тему, а также попросим участников сообщества поделиться своими работающими способами борьбы со стрессом и эмоциональными перегрузками.

Тест "Шкала ситуативной тревожности": <https://telefon-doveria.ru/tests/?id=3#test>

Тест "Шкала личной тревожности": <https://telefon-doveria.ru/tests/?id=4#test>

Напоминаем, что любые результаты теста стоит воспринимать лишь как информацию для размышления. Психологи Детского телефона доверия 88002000122 всегда готовы помочь разобраться в том, как обстоят дела на самом деле, это анонимно и совершенно бесплатно.

Подробности: <https://telefon-doveria.ru/actions/?id=9186>



8-800-2000-122

**ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ
ДЛЯ ПОДРОСТКОВ
АНОНИМНО | БЕСПЛАТНО**