



8-800-2000-122

**ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ
ДЛЯ ПОДРОСТКОВ**

АНОНИМНО | БЕСПЛАТНО

«Телефон доверия твой виртуальный друг»

Телефон доверия – это служба экстренной психологической помощи, куда может анонимно обратиться любой человек, который оказался в трудной ситуации и получить поддержку и помощь абсолютно бесплатно.

На Телефон доверия можно звонить по очень многим вопросам, касающимся отношений с родителями, друзьями, учителями, различных чувств, переживаний, сложностей выбора. Но важно понимать, что когда кто-то звонит на Телефон доверия ради шутки и розыгрыша, он лишает возможности дозвониться и получить помощь того, кто в ней в этот момент нуждается.

Первый телефон доверия появился в 1953 году как помощь людям в сложной жизненной ситуации. Англичанин Чад Вара напечатал в газете свой номер телефона и предложил звонить людям в любое время, если в их жизни возникают сложности, с которыми они сами не в состоянии справиться. Так родилось всемирное движение людей, оказывающих помощь другим людям по телефону. Сейчас в мире существует целая сеть служб экстренной помощи по телефону).

Порой бывает нелегко попросить о помощи знакомых людей, кто-то считает, что это проявление слабости, кому-то неловко. Звонок на Телефон доверия может помочь снять эти барьеры. Ведь это анонимный звонок. Консультант не знает вас, ни вашу внешность, ни ваш характер. Откровенный разговор не повлияет негативно ни на ваш статус, ни на отношения со взрослыми или сверстниками из вашего окружения.



Что мешает обратиться на Телефон доверия? Это, прежде всего, ложные установки.

ЛОЖНЫЕ УСТАНОВКИ:

- ***Думают, что обращаться за помощью – это признак слабости и глупости.***

Странно, что никто не считает слабостью и глупостью обращение за помощью к профессиональному юристу, врачу, стоматологу, портному или парикмахеру. Душа человека не менее значима, чем тело, зубы, внешний вид! Признать наличие проблемы предпринять шаги для ее решения с помощью специалиста – показатель интеллекта и душевной силы.

➤ ***Думают, что психолог – для больных и «психов».***

Психологи работают только со здоровыми людьми.

➤ ***Считают, что раскрывать свои чувства стыдно.***

По телефону есть возможность рассказать обо всем, что тревожит, и получить профессиональную помощь, оставаясь неузнанным.

➤ ***Не умеют разговаривать о своих чувствах, думают, что никто не сможет понять их проблемы.***

Психолог Телефона Доверия поможет выразить чувства, облегчить эмоциональное состояние, профессионально поможет разобраться в проблеме.

➤ ***Боятся говорить о своей проблеме, потому что это очень больно.***

Когда проблема решена, боль уходит. Но если избегать решения проблемы, то боль может стать хронической.

➤ ***Боятся, что телефоны прослушиваются.***

Телефон Доверия – это телефон информационной и психологической помощи. Не надо путать его с Телефоном Доверия ФСБ, УВД, ГАИ и т. п. Кроме того, вряд ли органы будут тратить дорогостоящее время и оборудование для того, чтобы послушать чьи-то личные проблемы (например, кто-то с кем-то поссорился и т. п.). Ну и самое главное, человек, который обращается за консультацией, не называет ни своей фамилии, ни адреса, он может не называть места учебы, работы, не называть имен своих близких и т. д. Тогда чего вы боитесь?

➤ ***Боятся, что психолог начнет «воспитывать» и «учить жить».***

Нет, не будет. Задачи психологического консультирования в другом:

- помочь разобраться в себе;
- показать возможность выбора;
- наметить пути выхода из проблемной ситуации;
- предоставить психологическую информацию.

➤ ***Не знают, считать ли свою проблему настолько серьезной, чтобы обращаться к профессиональному психологу.***

Иногда то, что кажется пустяком, на самом деле может быть проявлением очень серьезной проблемы. Иногда то, что кажется ужасным и почти неразрешимым, может решиться с помощью специалиста довольно легко. Если вы сомневаетесь, лучше сразу обратиться к психологу ТД, тем более, что это можно сделать бесплатно и не выходя из дома. Психолог поможет разобраться, насколько серьезная и глубокая проблема. Ну, а если вы ошиблись и ваша проблема является простой и легкой или она вообще не относится к психологической, - ничего страшного в этом нет. Зато вы точно будете знать, что делать дальше (*к каким специалистам обратиться*).



➤ *Считают, что все дело в «невезении», «злой судьбе», и никто не сможет помочь.*

Большинство проблем в жизни человека имеет в основе психологические причины. Во многих случаях «злая судьба», «рок», «невезение» - результат психологической неграмотности. Поэтому если вы имеете такое представление о своих неприятностях, лучше всего обратиться к психологу, чтобы понять истинные причины проблем. Но бывают ситуации, когда люди не могут поделиться проблемой даже с самыми близкими.

В такие моменты важно, чтобы каждый подросток знал, что существует служба «Телефон доверия»

Всероссийский телефон

доверия 8-800-2000-122

На территории Тольятти: 72-80-71-

телефон доверия для молодёжи



Открытая группа в контакте и facebook «Я доверяю»

Принципы работы телефона Доверия:

- Помощь всегда предоставляется бесплатно. Звонить можно с любого телефона – городского, мобильного, даже из телефонной будки - и везде это будет бесплатно
- Безопасность: соблюдение этих принципов обеспечивает безопасность как для звонящего, так и для его окружения. Звонок на Телефон доверия не является жалобой или доносом на родителей, учителей, друзей. В результате этого звонка никто из окружения звонившего не пострадает.