****

**Что такое Телефон Доверия?**

***Главная цель*** службы Телефона Доверия – обеспечение психологической помощи гражданам независимо от их социального статуса, укрепление психологического здоровья и атмосферы психологической защищенности населения, в том числе детей и подростков.

Для достижения этого каждая служба Телефона Доверия  выполняет ***основные задачи*:**

* обеспечивает каждому обратившемуся доверительный диалог;
* помогает абонентам «собрать» их творческие, духовные, физические и психические силы для выхода из кризисного состояния;
* расширяет у абонентов диапазон приемлемых средств для самостоятельного решения проблем и преодоления имеющихся трудностей, укрепляет уверенность в себе;
* оказывает психологическое сопровождение при переживании кризиса, а также при его предупреждении и при реабилитации после кризиса;
* информирует граждан, где и каким образом, кроме обращения на Телефон Доверия, они могут получить психологическую помощь в разрешении своей проблемы.

***Основной способ***, с помощью которого выполняются задачи службы Телефона Доверия – это психологическое консультирование по телефону.

**Каковы условия работы «Телефона Доверия»?**

* ***Анонимность*** – клиент, обратившийся за психологической помощью на Телефон Доверия, не обязан называть своего имени, места жительства и другой информации, не имеющей, по его мнению, отношения к делу.
* ***Конфиденциальность*** – абонент Телефона Доверия может быть уверен в том, что любая информация, рассказанная клиентом о себе или его близких, не предастся огласке и не будет передана третьим лицам.
* ***Безусловное принятие клиента*** – в разговоре с абонентом сотрудники Телефона Доверия всегда исходят из того, что человек имеет право быть таким, какой он есть. Клиента, обратившегося за психологической помощью, не будут осуждать, критиковать или учить жить.
* ***Доверительный характер разговора*** – искренность клиента и его доверие консультанту – это залог того, что в процессе разговора абонент определит причины своих трудностей и конкретные шаги в их преодоления.

**В каких случаях обращаются на «Телефон Доверия»?**

***Если:***

Вы чувствуете, что тревоги, сомнения и душевная боль стали последнее время слишком частыми гостями в вашей жизни.

Трудности кажутся вам непреодолимыми, и вы переживаете беспомощность и отчаяние.

В вашей жизни произошло то, что нельзя изменить, и вы не знаете, как принять это.

Мир кажется враждебным, а люди – не понимающими и отвергающими вас.

Отношения с людьми приносят вам только разочарование и боль.

Жизнь кажется вам лишенной смысла.

Конфликты и неудачи повторяются, вы не знаете, как выбраться из «заколдованного круга».

Вам не с кем обсудить свои проблемы, трудную ситуацию, которая сложилась в вашей жизни — не всегда мы можем рассчитывать на понимание даже самых близких людей (родителей, друзей и др.).

**Надо ли готовиться к звонку на Телефон Доверия?**

К обращению на Телефон Доверия можно совсем не готовиться. Просто наберите номер телефона и расскажите о том, что вы переживаете, и о своей проблеме.

***Когда психолог снимет трубку:***

Поздоровайтесь и удостоверьтесь, что вы попали именно на Телефон Доверия.

Если считаете нужным, назовите свое имя.

Сообщите о цели своего звонка. Например: «У меня есть проблема, я хотел бы с ней разобраться».

Выслушайте согласие консультанта. Например: «Да, конечно, я вас слушаю».

Начните излагать суть вашей проблемы.

Консультант будет задавать вопросы, на которые лучше всего отвечать искренно.

А затем вы вместе будете анализировать и думать, как лучше разрешить проблему.

***Помните, что:***

У вас в запасе около часа, поэтому постарайтесь говорить по существу.

Если при первом разговоре не удалось наметить пути решения проблемы, обговорите дату и примерное время следующего звонка, для продолжения разговора.

***Звоните, если:***

**-Вам нужна помощь, поддержка и понимание.**

**-Вы чувствуете, что тревоги и сомнения стали в последнее время частыми гостями в вашей жизни.**

**-Вам просто надо выговориться, поделиться с кем-нибудь своими мыслями.**

**-Трудности кажутся вам непреодолимыми, и вы переживаете беспомощность и отчаяние.**

**-В вашей жизни произошло то, что нельзя изменить, и вы не знаете, что делать.**

**-Отношения с людьми приносят только разочарование и боль.**

**-Жизнь кажется вам лишенной смысла.**

**Экстренную психологическую помощь можно получить**

**по единому общероссийскому детскому телефону доверия 8-800-2000-122 бесплатно, анонимно, круглосуточно!**