

Помощь на расстоянии звонка



ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ

ЭКСТРЕННОЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ
БЕСПЛАТНО. АНОНИМНО

8 (4752) 45-44-11
8 (800) 100-45-84

У каждого из нас бывают ситуации, когда на душе тяжело, а разговора с близкими людьми недостаточно. Или, более того, такой разговор нежелателен, потому что вопрос очень интимный и деликатный. Как быть? Можно пойти привычным путем и замкнуться в себе, но можно и просто поднять трубку и набрать номер «**Телефона доверия**».

Телефон доверия— один из видов социально значимых услуг. Предоставляет возможность анонимного телефонного разговора с квалифицированным консультантом.



У некоторых людей есть стойкие предубеждения, которые становятся препятствием при обращении за помощью либо снижают эффективность психологической консультации. На **Телефоне доверия**с вами работает профессиональный психолог, с высшим образованием и опытом работы.

Существует представление о Телефоне доверия как о службе, куда звонят люди с психическими отклонениями. Соответственно, возникает страх постановки диагноза, а сам факт обращения за помощью воспринимается человеком как признание собственной неполноценности. Это не так. Психологи и психиатры — разные специалисты, разный профиль работы. На **Телефоне доверия** медицинский психолог, он работает с вариантами - как нормы, так и патологии. Также очень часто при мысли позвонить на Телефон доверия возникает страх



открыться, а сам факт звонка воспринимается человеком как проявление слабости, иногда примешивается еще и чувство стыда. Эти переживания можно понять: вы не видите того, с кем говорите, не знаете его, не можете заранее знать, какого пола и возраста человек возьмет трубку и при всем этом надо как-то открыться человеку, довериться ему. Но помните о том, что у консультации по телефону есть и другая сторона: анонимность, возможность увидеть свою ситуацию под другим углом, разделить свои переживания здесь и сейчас в безопасном формате общения. Консультант не является частью вашей жизни, а это означает отсутствие личной выгоды для него в беседе с вами. К тому же иногда по телефону бывает проще рассказать о своих переживаниях, чем вживую. Если вы чувствуете, что вам плохо, почему бы не воспользоваться этими преимуществами? Обратиться за помощью, сделать шаг к улучшению своего психологического (а возможно и физического) самочувствия — это проявление силы, а не слабости.

Основные проблемные вопросы, с которыми абоненты обращаются за помощью, это вопросы, связанные со здоровьем, проблемами зависимости и созависимости, семейными, супружескими и детско-родительскими отношениями.



Помощь консультанта телефона доверия заключается не только в психологической поддержке абонента. В диалоге могут быть найдены способы мобилизации внутренних ресурсов человека — интеллектуальных, личностных, духовных, физических, творческих для выхода из кризисного состояния. Это расширяет у абонентов диапазон их социальных и личностных форм поведения, повышает навыки самостоятельного разрешения возникающих проблем и укрепления уверенности в себе.