

Принципы работы детского телефона доверия



Список тем, с которыми чаще всего звонят ваши сверстники.

Неприятное эмоциональное состояние. Обязательно звоните, если страшно, обидно, одиноко, грустно, если вы злитесь или испытываете стресс, если появилась апатия, и даже если сложно назвать конкретную проблему.

Самоповреждение и мысли о суициде. Если вы оказались в трудной жизненной ситуации, если возникли вопросы о ценности собственной жизни и ее смысле, если умышленно рискуете жизнью и здоровьем, если периодически возникают мысли о смерти — это повод срочно позвонить и поговорить с психологом. Не откладывая!!!

Сложности в отношениях. В данный блок входит широкий перечень тем и вопросов, касающихся ваших личных отношений. Эта сфера очень важна в жизни, и подсказки опытных взрослых совсем не помешают! Конфликты, недопонимание в семье (с родителями, бабушками и дедушками, братьями и сестрами), ссора с другом/подругой, недопонимание с парнем, девушкой, тяжелый разрыв романтических отношений, несчастная любовь, конфликт с учителем в школе, буллинг.

Сложные жизненные ситуации. Если вы столкнулись с ситуацией впервые и не знаете, какое решение принять — нужен взгляд со стороны. Это касается следующих моментов: переезд в другой город, переход в новую школу, совершили ошибку и не знаете, как ее исправить, обманули родителей и не знаете, как признаться, ушли из дома, попали в плохую компанию, незапланированная беременность, вам предлагают наркотики или склоняют к плохим поступкам и нарушению закона, вас преследует страх или тревожность.

Если вы не нашли в данном списке свою проблему, то это не значит, что психологи с ней не работают. Это примерный список, а в жизни бывают самые разные ситуации. Звонок на номер 88002000122 бесплатный и анонимный. Здесь вас ждут, чтобы выслушать, поддержать и найти способ справиться с возникшими трудностями.

Мифы и факты о Детском телефоне доверия

Миф: Звонки на Детский телефон доверия платные, действует специальный социальный тариф. **Факт:** телефон доверия с мобильных и стационарных телефонов бесплатные. Это правило касается всех тарифов связи и звонков любой продолжительности. Вы всегда можете быть уверены в том, что баланс средств на вашем телефоне при обращении за помощью по номеру 8 800 2000 останется неизменным.

Миф: По телефону доверия можно звонить только с очень серьезными проблемами, такими как желание умереть, смерть близкого, насилие, травля и так далее. Если у вас конфликт в семье, проблемы в школе или личной жизни, то это не повод звонить и тратить время специалистов на всякие глупости, нужно освободить время для тех, кому помощь важнее. **Факт:** Психологи детского телефона доверия готовы выслушать и помочь любому ребенку, подростку, который позвонит. Для нас нет неважных проблем. Нередко дети боятся звонить, думая, что специалисты сочтут их проблему надуманной или недостаточно серьезной. На самом деле, на Детском телефоне доверия все проблемы важны и достойны внимания.

Миф: Если жизни ребенка что-то угрожает, то лучше позвонить по телефону доверия, чем в полицию, это надежнее и безопаснее.

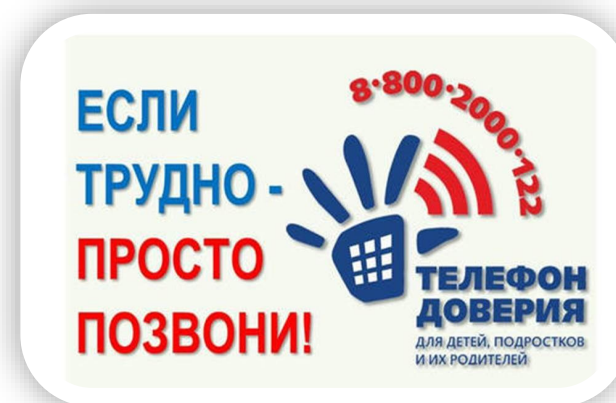
Факт: Только сотрудники полиции, скорой помощи или МЧС могут оперативно отреагировать на ситуацию угрозы жизни и выехать на помощь. В службе Детского телефона доверия работают только психологи, и в ней нет врачей, полицейских и пожарных. Звонок в скорую, МЧС или полицию не предусматривает анонимность, и современные технологии позволяют определить вашу локацию и срочно отправить на помощь ближайшую бригаду. Не теряйте драгоценное время, так как психологи будут только посредниками в этом вопросе.

Миф: Разговорами проблему не решишь. Один звонок жизнь не изменит, не имеет смысла тратить время на пустые разговоры.

Факт: Во время разговора можно найти вариант решения проблемы или поменять отношение к ситуации, посмотрев на нее с другой стороны. Иногда проблемы бывают настолько сложными и запутанными, что человек не знает, как к ним подступиться. В этой ситуации есть выбор: идти по пути проб и ошибок и, возможно, заработать еще больше проблем, или обсудить трудности со специалистом, освободиться от напряжения и негативных переживаний. Во время разговора можно получить знания, опыт и поддержку, необходимые для решения проблемы.



Государственное бюджетное учреждение
Амурской области
Свободненский комплексный центр
социального обслуживания
населения Лада»



**ЗДЕСЬ ТЕБЕ
ВСЕГДА ПОМОГУТ!**