В моменты, когда появляются проблемы, которые кажутся неразрешимыми, когда вы испытываете душевную боль, тоску, обиду, безысходность – порой не знаешь куда, к кому обратиться за помощью. Близкие люди иногда не понимают, у них нет времени выслушать или они просто далеко. Да и не с каждой проблемой пойдешь к маме или позвонишь подружке. Именно в таких случаях может поддержать «Телефон доверия».

Телефон доверия — один из видов социально-значимых услуг. Предоставляет возможность анонимного телефонного разговора с подготовленным психологом, в ходе которого абоненту предоставляется запрашиваемая информация и оказывается психологическая поддержка. На Телефон доверия может позвонить любой: дети и подростки, женщины, страдающие от насилия в семье, люди, испытывающие зависимость (алкогольную, наркотическую, игровую и т. д.), люди с нетрадиционной ориентацией.

Квалифицированные психологи-консультанты не только выслушают и поймут, но при необходимости посоветуют организации и профильных специалистов, работающих в области озвученной абонентом проблемы. Ждать от консультанта Телефона доверия однозначного рецепта или совета не стоит, но с его помощью вы сможете почувствовать, что ваша ситуация - не жизненный тупик, что есть смысл искать и находить выход.

С чем обращаются?

У нас в Республике Алтай первое место занимают звонки от детей. Маленьким гражданам нужен взгляд на проблему взрослого и понимающего человека. Их волнуют вопросы взаимоотношений со сверстниками, как себя вести в процессе проявления первых чувств, как поступить с конфликтом, возникшим на основе дружеских отношений. На втором месте у детей проблемы такого характера: одиночество, неуверенность в себе, недовольство своей внешностью. Есть звонки, связанные с неумением организовать свое свободное время.

Взрослое население волнуют вопросы, связанные с семейными проблемами: это переживания, связанные с воспитанием детей, переживания по поводу измены или алкоголизма одного из супругов. На втором месте у взрослых проблемы профессиональной неудовлетворенности.

 Звонок на телефон доверия осуществляется бесплатно и анонимно со стационарного или мобильного телефона по номеру 8-800-2000-122!

Обратившись на Телефон доверия, вам не нужно стесняться, скрывать какие-то детали. Ваше обращение останется анонимным, вы можете не стыдиться собственных чувств. Телефон доверия — это всегда быстрая помощь. Если у вас нет возможности встретиться лично с психологом или тем, кто готов оказать очную консультацию. После обращения вы сможете без лишней тревожности и напряжения начать искать путь для выхода из ситуации. Устранять причину обращения все равно придется вам. Но всегда гораздо легче это сделать, зная, что вы не одиноки!