

Памятка-оповещение для несовершеннолетних подростков о действующих телефонах доверия.

Дорогие студенты, эта информация для Вас!

Многие из вас порой не знают, как поступить в той или иной сложной жизненной ситуации. Не знают, к кому обратиться за помощью, поддержкой. Хорошо, когда в семье есть взаимопонимание и можно поделиться своими переживаниями с родителями, братом или сестрой. Некоторыми переживаниями можно поделиться со своим другом или подругой. Но бывают такие ситуации, когда не хочется делиться переживаниями с друзьями или близкими.

У Вас есть возможность позвонить по телефону и рассказать о своих переживаниях, чувствах, проблемах.

**Если Вам плохо, если Вам нужна поддержка - звоните по Телефону доверия
8-800-2000-122
8 (495) 624-60-01**

**КРУГЛОСУТОЧНО!
БЕСПЛАТНО! АНОНИМНО!**



Принципы работы Телефона доверия:

⇒ ни абонент, ни консультант не обязаны называть себя, сообщать свои личные данные; у консультанта часто бывает псевдоним, абонент может назваться любым именем или вообще не сообщать его, телефонный номер абонента не фиксируется; содержание беседы не записывается, и не передается другим людям;

⇒ уважение к каждому позвонившему как к личности;

⇒ консультантом является человек, который может помочь детям и взрослым решить их проблемы.

По каким вопросам можно обратиться к специалисту Телефона доверия?

- ⇒ Когда больше не хочется никого видеть и ни с кем общаться.
- ⇒ Попал в безвыходную ситуацию.
- ⇒ Обидели в школе (на улице, дома).
- ⇒ Ссора с другом (подругой); как быть дальше?
- ⇒ Произошел конфликт с кем-то из старших, и в связи с этим тревога не покидает тебя.
- ⇒ Родители не понимают, и ты не знаешь, как себя с ними вести и заслужить их уважение и понимание.
- ⇒ В техникуме проблема с преподавателем.
- ⇒ Очень нравится девочка или мальчик и ты не знаешь, как привлечь ее (его) внимание.
- ⇒ Друг курит (употребляет алкоголь или наркотики); как помочь ему избавиться от этой зависимости? К кому обратиться за помощью?

⇒ Какую профессию выбрать и кем стать в будущем?

По этим и по многим другим волнующим тебя вопросам можно обратиться к специалистам
Телефона доверия.

Что мешает тебе позвонить? На то бывают разные причины, рассмотрим некоторые из них:

⇒ Нет четкого представления о профессии и работе психологов

Так кто же такой психолог, чем занимаются психологи и как они могут помочь?

Психолог — это специалист, который помогает людям решать их личные проблемы и трудности, он может выслушать, понять, поддержать, помочь найти выход из трудной ситуации. Часто люди не видят разницы между психологией и психиатрией.

Главное отличие психологии от психиатрии заключается в том, что психиатрия имеет дело с различными нарушениями, отклонениями от нормальной работы психики и занимается их медикаментозным лечением, а психология помогает нормальному человеку со здоровой психикой определиться в различных проблемных житейских ситуациях, дает ответы на вопросы, как быть и что делать дальше.

**⇒ Не знаешь, по каким проблемам консультируют психологи
Телефона доверия?**

Существует достаточно много проблем, с которыми обращаются к психологу-консультанту по телефону. Большинство из них изучает наука психология. Вот некоторые из них:

- ⇒ взаимоотношения со сверстниками;
- ⇒ проблемы в отношениях детей и родителей;

- ⇒ подростковые страхи;
- ⇒ трудности в учебе;
- ⇒ процесс переживания травмы или потери;
- ⇒ проблемы зависимости от компьютерных игр, табака, алкоголя, наркотиков и др.;
- ⇒ нарушения прав ребенка (в том числе в случаях насилия);
- ⇒ конфликты с администрацией образовательных учреждений.

⇒ Ты считаешь, что справишься и со своей проблемой?

Справиться самому, конечно, можно, если в такую ситуацию ты уже попадал и знаешь, что нужно делать. Но если эта проблема для тебя новая и неизвестная, как поступить — в этом случае? Звонок на Телефон доверия поможет тебе справиться с этой ситуацией с наименьшими потерями. Психолог на Телефоне доверия выслушает тебя и вместе вы найдете выход.

⇒ Опасаешься, что Тебя не поймут?

Возможно, в твоей жизни были ситуации, когда делаясь своими проблемами с близкими, ты рассчитывал на поддержку и понимание, а они вместо этого, начинали давать оценку твоим действиям и упрекать. Психолог-консультант на Телефоне доверия готов принять тебя таким, какой ты есть. Он никогда не осудит, выслушает и вместе вы подумаете, как быть дальше. Если для решения твоей ситуации понадобится дальнейшая помощь, психологи Телефона доверия готовы оказывать ее тебе столько, сколько нужно, или порекомендуют к каким специалистам можно обратиться.

Как решиться набрать телефонный номер и рассказать о сокровенном совершенно постороннему человеку?

В таких случаях самое главное решиться позвонить и, услышав голос оператора, поздороваться... Дальше есть несколько вариантов. Ты можешь прямо рассказать о том, что беспокоит. Либо от лица своего друга (подруги) можешь пересказать ситуацию, как будто это произошло с кем-то другим, а ты просто поддерживаешь друга и помогаешь ему. Ведь говорить о ситуации, случившейся не с тобой, часто бывает легче, чем делиться личными переживаниями.

Телефон доверия не обещает своим абонентам мгновенного избавления от бед, хотя когда кто-то разделяет с тобой ношу, она действительно становится легче. Обращаясь на Телефон доверия, ты научишься брать ответственность за свои действия и решения и найдешь приемлемый выход из сложной ситуации.