

ЕДИННЫЙ ВСЕРОССИЙСКИЙ ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ

БЕСПЛАТНО АНОНИМНО КРУГЛОСУТОЧНО

*Если тебе плохо, то время не тянь!
Возьми телефон и смело набери.*



Возможно на короткий номер



124

Только с мобильного телефона

— А точно про наш разговор не узнают мои родители?

— У меня большие неприятности, но я пока не готова про них говорить дома и в школе! Не знаю, что мне делать. Если доверюсь психологу, не будет ли еще хуже?

Одна из главных причин неготовности обратиться к психологам Детского телефона доверия — страх, что личное станет публичным и ваша откровенность будет использована против вас. Особенно это касается проблем, связанных с конфликтами в семье, с обидами на родителей и опасным поведением, за которое может последовать наказание.

Обращение за помощью к психологам — первый шаг на пути избавления от тяжелого груза обид, вины и тревог. Это простой и доступный способ найти возможность выговориться, посмотреть на ситуацию с другой стороны, предотвратить обострение и найти путь решения проблемы.

— ЕСЛИ Я ПОЗВОНИЮ, ТО ОБ ЭТОМ УЗНАЮТ МОИ РОДИТЕЛИ, УЧИТЕЛЯ, ПОЛИЦИЯ, ОДНОКЛАССНИКИ?



Действительно, прежде чем поделиться с кем-либо своими проблемами, хочется быть уверенным, что этому человеку можно доверять. Часто ребята, которые задаются вопросом: “действительно ли о разговоре никто не знает”, имеют опыт предательства: когда-то они поделились своими секретами с близкими или друзьями, но в результате об их тайне или проблеме узнали все. В случае обращения на Детский телефон доверия этого не произойдет.

Детский телефон доверия гарантирует анонимность и конфиденциальность.

Психологи не видят, как вы выглядите;

Не могут узнать ваш номер телефона и место, откуда вы звоните, так как номера не определяются;

Знают о вас только с ваших слов, можно не сообщать свои данные и представиться любым именем;

Не просят информации о ваших родителях, школе, друзьях;
Не будут передавать информацию третьим лицам, социальным службам. Звонки не записываются и не прослушиваются;

Специалисты меняются, и если вы позвоните несколько раз, то будете общаться с разными людьми.

Психологи получают только общие сведения, которыми вы делитесь с ними по своему усмотрению.

— ПСИХОЛОГ СКАЖЕТ ЧТО-ТО, ЧТО МНЕ НЕ ПОНРАВИТСЯ ИЛИ ПРИЧИНİТ МНЕ БОЛЬ?



Часто кажется, что психолог должен дать готовое удобное решение или совет по решению проблемы. Но так не бывает, и у психологов нет таких полномочий и волшебных возможностей. Специалист может помочь понять, что с вами происходит, какие причины привели к проблеме. Может оказать эмоциональную поддержку, и в совместном анализе ситуации помочь вам самим решить, как лучше с этим справиться, наметить план изменения ситуации и ее восприятия, дать рекомендации. Но решать за вас проблемы он не может и не должен.

На Детский Телефон Доверия можно позвонить несколько раз.

При обращении на Детский телефон доверия есть возможность получить опыт общения с несколькими психологами. У них разный стиль работы, разные подходы, и это позволяет посмотреть на ситуацию с разных точек зрения. Благодаря тому, что вы уже что-то поймете и проанализируете после первого звонка, второй звонок может оказаться более удачным. Попробуйте. Вы не ограничены в количестве звонков, и все звонки на Детский телефон доверия — бесплатные.

**— Я НИКОГДА НЕ ОБРАЩАЛСЯ К ПСИХОЛОГУ, И НЕ
ЗНАЮ, ЧТО ГОВОРИТЬ. НЕ УВЕРЕН, НУЖЕН ЛИ ОН МНЕ
ВООБЩЕ**



Все, что мы делаем впервые, может вызывать страхи и переживания. И обращение к психологу — не исключение. Если вас одолевают сомнения в том, нужна ли вам помочь психолога, вы не знаете, как начать разговор, не имеете представления, как проходит консультация, то вы можете построить свой первый звонок на Детский телефон доверия может в формате обычной беседы о том, чего можно ждать от консультации.

***Звонок на Детский телефон доверия может стать
подготовкой к полноценной консультации.***

Чтобы получить консультацию психолога Детского телефона доверия, не нужно заранее записываться и ждать приема несколько дней или даже недель. Нужно просто позвонить по номеру **8 800 2000 122** с любого стационарного или мобильного телефона и короткий номер **124** только с мобильного и дождаться ответа консультанта.

В ситуации полной анонимности и конфиденциальности вы узнаете, как строится беседа с психологом, какие вопросы вам могут задавать, проясните для себя, нужен ли психолог в решении вашей проблемы, чего можно ожидать от общения с ним, и чего не стоит.

Если же вы почувствуете, что хотите завершить разговор, потому что еще не готовы к нему, то можете прервать звонок в любой момент. Или рассказать о проблеме, и вместе с психологом преодолеть тревогу, стеснение и стыд.