

Единый общероссийский номер телефона доверия для детей, подростков и их родителей. Детский телефон доверия: 8(800)2000-122 (круглосуточно, бесплатно и анонимно).

Каждый день человек испытывает множество стрессов, сталкиваясь со сложностями реализации своих желаний и мечтаний. В лучшем случае – это вызывает боль, страх, обиду (чувства страдательные), в худшем случае – злость, гнев, агрессию (чувства разрушительные). Иногда рядом нет тех, кто выслушает и поддержит, поможет советом. А телефон доверия всегда рядом: сопереживание, сочувствие, соучастие, содействие, содружество – вместе с психологом обсудим, разрешим, замотивируем.

Службы «Телефон доверия» созданы с целью уменьшения психологического дискомфорта, снижения уровня агрессии людей, формирования психологической культуры и атмосферы психологической защищенности населения, укрепления психического здоровья.

- Анонимно – не надо представляться (номер телефона не определяется);
- Конфиденциально - содержание беседы не разглашается (запись разговора не производится);
- Круглосуточно – днем и ночью, зимой, весной, летом и осенью – то есть всегда;
- Бесплатно - на детском со стационарного и мобильного телефона, на областном со стационарного;
- Квалифицированно - профессиональные психологи: знания, умения, владение специальными методами консультирования, умение слушать, сопереживать, быть аутентичным (подлинным) и искренним в высказываниях своих чувств, безоценочное принятие, тактичное мотивирование на изменение сложившейся ситуации.
- Доступность средства: нужно просто набрать номер телефона.

Можно позвонить когда:

При внутренней потребности и внешней необходимости:

- Когда грустно, тревожно, одиноко...
- Когда хочется тепла, внимания, поддержки...
- Когда не уверен, не знаешь, не доверяешь

Если ты чувствуешь ощущение безысходности, затуманенные перспективы, запах неудачи, вкус горечи, потеря восторга и счастья, холод внутри, равнодушие и апатия снаружи, то ПОЗВОНИ.