

Информация о едином общероссийском детском телефоне доверия

В сентябре 2010 года в Российской Федерации Фондом поддержки детей, находящихся в трудной жизненной ситуации, совместно с субъектами Российской Федерации введен единый общероссийский номер детского телефона доверия **8-800-2000-122**. По состоянию на июнь 2011 года к единому номеру подключено более 200 организаций во всех субъектах Российской Федерации.

При звонке на этот номер в любом населенном пункте Российской Федерации со стационарных или мобильных телефонов дети, подростки и их родители, иные граждане могут получить экстренную психологическую помощь, которая оказывается специалистами уже действующих в субъектах Российской Федерации служб, оказывающих услуги по телефонному консультированию и подключенных к единому общероссийскому номеру детского телефона доверия.

Конфиденциальность и бесплатность – два основных принципа работы детского телефона доверия. Это означает, что каждый ребенок и родитель может анонимно и бесплатно получить психологическую помощь и тайна его обращения на телефон доверия гарантируется.

Как часто нам бывает необходимо поговорить с кем-нибудь по душам, поделиться своими тревогами или проблемами, найти ответы на волнующие нас вопросы или просто знать, что нас слушают и не осуждают.

О чем? Да обо всем. Об учебе, о ее тупиках, перспективах и проблемах. О родителях. О друзьях. Об абортах. О страшных серых тенях, притаившихся в углу комнаты, и подползающих к краю кровати ближе к полуночи. Желая практической помощи. Желая, чтобы тебя выслушали, и пожалели, и подбодрили.

Можно попросить помощи у подруги или родителей (но сколь о многих вещах мы не решимся им рассказать?). Можно писать дневниковые записи, анализируя причины своего настроения, можно выйти в чат, можно выпить в баре со случайным собеседником (впрочем, есть большая вероятность того, что в этом случае, вам станет еще хуже)...

А можно набрать номер Телефона Доверия 8-800-2000-122.

Какую же помощь способны оказать вам работники службы «Телефон доверия»?

Помочь практически, информацией.

Если в вашу жизнь вошли:

- опасный секс (и вы не знаете, где анонимно сделать анализы на заболевания, передающиеся половым путем);
- наркотики и злоупотребление алкоголем (и вы не знаете, где получить медицинскую помощь, как ускорить социальную адаптацию);
- сексуальное насилие (и вам нужна информация по экстренной контрацепции и помощь в психологической реабилитации);
- домашнее бытовое насилие (и вам нужна консультация юриста, опять же, психологическая помощь, прежде всего, в осознании того, что проблема есть, и требует принятия контрмер);
- криминал (и вам нужна защита силовых структур).

Если в вашей жизни есть место:

- постоянным, непреходящим депрессиям, с которыми вы не справляетесь самостоятельно, тоске, унынию;
- проблемам в отношениях с родителями, сверстниками;
- неудовлетворенности — социальной или личной — причина которой требует мужества, чтобы ее устранить, или мудрости, чтобы с ней смириться;
- страхам, отравляющим каждую секунду вашей жизни — что не будет денег, или семьи, или работы, или здоровья, или успеха, или что чего-то будет слишком много, и вы не сможете с этим справиться;
- неопределенности в ответах на вопросы «Кто я?», «Как я хочу жить?», «Зачем все это?»

Телефон Доверия обеспечивает лицам, находящимся в кризисной эмоциональной ситуации, немедленную связь по телефону с сочувствующим анонимным слушателем, владеющим особой



техникой работы с клиентом по телефону. Телефонными консультантами службы Телефона Доверия работают профессионалы, прошедшие специальную подготовку по кризисной помощи и телефонному консультированию. Проблемы бывают в жизни каждого человека. Но не всегда есть рядом тот, с кем можно поделиться своим состоянием, переживаниями, с кем можно обсудить варианты решения проблем.

В современном мире, являющемся источником стрессов и эмоциональной напряженности, вызывающими кризисные состояния и суицидальные тенденции, службы Телефона Доверия являются одной из важных форм психологической поддержки. Кризисные состояния — это особые, выходящие за рамки повседневной жизни состояния, случающиеся в жизни каждого человека и возникающие как реакция на какие-либо внешние или внутренние причины и обстоятельства, психические травмы.

Состояние человека в ситуации кризиса насыщено самыми разнообразными эмоциями и переживаниями: подавленность, страх, чувство вины, обида, злоба, беспомощность, безнадежность, одиночество, тоска, отчаяние. Многие чувства, которые испытывает человек, необычны для него и в обществе считаются неприемлемыми. В результате человек чувствует себя «ненормальным» и изолированным от общества, на фоне этого часто испытывает желание уйти из жизни, которое в свою очередь нередко сосуществует с не менее сильным желанием жить.

Воспринимая кризис как нечто болезненное, человек «бежит» от своих переживаний, отвлекается, уходит в работу, принимает соответствующие лекарственные препараты. Иногда это помогает. Однако в случае сильных психических травм развиваются так называемые посттравматические стрессовые расстройства. В этом случае необходима психологическая помощь специалистов.

Задача специалиста, оказывающего помощь, состоит в том, чтобы помочь человеку, оказавшемуся в кризисной ситуации, осознать свои болезненные переживания. Находясь рядом, буквально «проживая» вместе с ним его ситуацию, говоря о его чувствах как естественных в этой ситуации, психолог избавляет своего собеседника от чувства изолированности, помогает принять свой кризисный опыт и включить его в общий жизненный контекст.

17 мая – Международный день детского Телефона доверия.

Первый телефон доверия появился в 1953 году как помощь людям в кризисном состоянии, в том числе как профилактика суицидов. Службы экстренной социально-психологической помощи детям по телефону впервые появившиеся в России в конце 80-х г.г.. Сейчас службы детского телефона доверия являются одним из ключевых инструментов реализации права ребёнка на информацию и защиту от всех форм насилия и жестокого обращения, и выполняют такие задачи, как психологическое консультирование детей, находящихся в трудной жизненной ситуации, экстренное реагирование при кризисных обращениях, предупреждение суицидов, жестокого обращения, снижение аутоагрессии у детей и подростков. Детский телефон доверия дает возможность каждому ребенку обратиться за помощью, советом, решением жизненных трудностей в ситуации, когда по какой-то причине он не может получить это от близких или знакомых.

На телефонах доверия работают специально обученные специалисты-психологи. На некоторых Телефонах доверия могут работать даже прошедшие специальное обучение подростки – туда звонят те ребята, которым проще поговорить о наболевшем со сверстником, чем со взрослым.

- Телефон Доверия дает возможность человеку, переживающему какие-либо трудности, **получить поддержку**, быть понятым и принятым, разобраться в сложной для него ситуации в более спокойной обстановке и решиться на конкретные шаги.

- Телефон Доверия **открыт для каждого** человека. Не важен возраст, национальность, состояние здоровья звонящего. Любой человек имеет право быть принятым, выслушанным и получить помощь.

- Человек может поделиться с консультантом Телефона Доверия **любой беспокоящей его проблемой**.

- Помощь на Телефоне Доверия всегда **анонимна**. Если не хотят, позвонивший и консультант могут не сообщать свою фамилию, адрес и другие данные. Достаточно просто назвать свое или вымышленное имя для удобства общения.

- Обращаясь на Телефон Доверия, человек **может** получить интересующую его **информацию**.

- Каждый Телефон Доверия работает в своем определенном режиме – **круглосуточно или по расписанию**.

8-800-2000-122