

ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ–СЛУЖБА ЭКСТРЕННОЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ

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.

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 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.

Чтобы получить консультацию по телефону доверия, не нужно заранее записываться и ждать приема несколько дней или даже недель. Нужно просто позвонить по номеру 88002000122 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.

