

ПАМЯТКА

ЧТО ГОВОРИТЬ О ТЕЛЕФОНЕ ДОВЕРИЯ СТАРШЕКЛАССНИКАМ

В Тульской области работает телефон доверия **8-800-200-0122** или **124** для **мобильных телефонов**.

Звонок бесплатный с любого телефона, сотового или городского. Если на счету телефона нет денег, то звонок не состоится. Консультанты телефона доверия - специально обученные психологи. Консультант спросит имя и возраст, потому что должен вести журнал учета звонкой. Это безопасно, назовите любое имя - звонок анонимный. Телефон доверия оказывает круглосуточную психологическую помощь. Если ваш запрос не входит в формат психологической помощи, то консультант окажет информационную поддержку - рекомендует, куда можно обратиться. Звонок на телефон доверия **анонимный и конфиденциальный**. Можно назвать любое имя. Разговор никто не услышит, консультант сохранит все секреты. Можно открыто поговорить обо всём, что вас беспокоит, о трудной жизненной ситуации, в которую вы попали. Если просто любопытно, позвоните и поговорите с консультантом о том, как работает телефон доверия, это безопасно, консультант не рассердится и не обидит.

ВАЖНО!!! Важно понимать, что занимать линию телефона доверия розыгрышами и хулиганством нельзя, ведь в это самое время помощь консультанта может спасти кому-нибудь жизнь! Доступность линии телефона доверия неоценима в случае предупреждения суицида.

Звонок на телефон доверия предусматривает защиту и безопасность консультанта, поэтому хулиганить по телефону не стоит. Телефон доверия оказывает поддержку человеку, оказавшемуся в кризисной ситуации. Если Вам плохо, тревожно, обидно, больно, если Вы не знаете, как поступить, если чувствуете себя одиноким и беспомощным – наберите телефон доверия. Вам ответит внимательный собеседник, с которым можно поделиться своими переживаниями, разговор поможет избавиться от напряжения и улучшить свое эмоциональное состояние. Разговор позволит Вам не остаться в одиночестве со своими чувствами, поможет разобраться в трудной ситуации и найти подходящее именно для Вас решение проблемы. На телефон доверия можно позвонить по любому запросу, в сильных эмоциональных переживаниях, в трудной жизненной ситуации. Воспользуйтесь психологической помощью профессионала - консультанта телефона доверия.

Вы не одиноки – позвоните на телефон доверия!