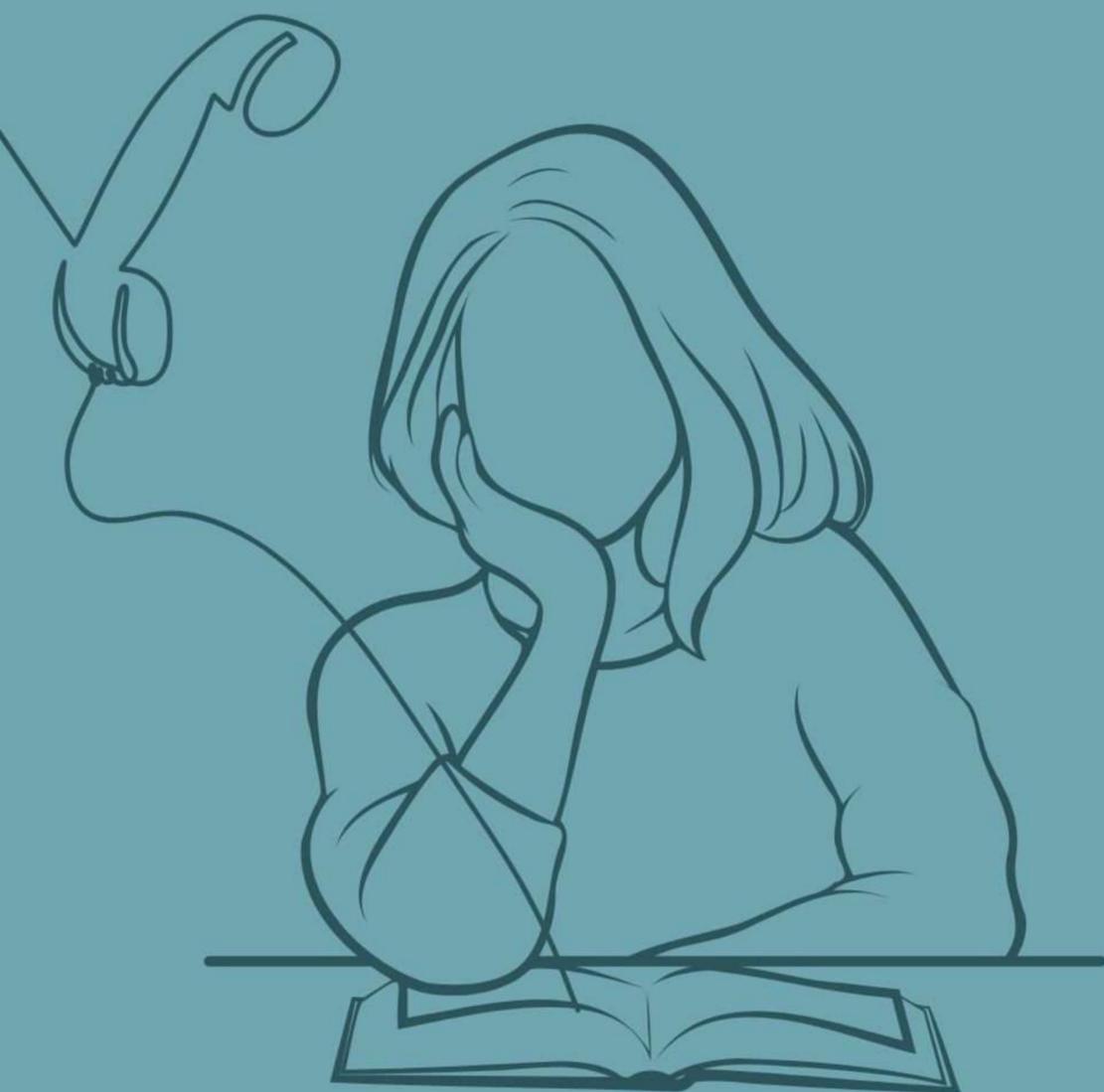


8 800 2000 122
или 124

ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ ПОДДЕРЖКИ В СЛОЖНЫЙ ПЕРИОД



Рассказываем
о принципах работы
телефона доверия
и как подготовиться
к звонку

КАК РАБОТАЕТ ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ?

- Вы набираете номер телефона доверия.
- Происходит **определение региона**, из которого звонят.
- **Звонок переадресуется** в службу вашего региона.
- **Если линия занята**, звонок переадресуется во вторую службу этого региона и т.д., **пока не ответит психолог.**



Главная цель работы горячей линии – поддержать человека в трудный момент и помочь ему найти выход из кризисной ситуации.

МОЖНО ЛИ ОБРАТИТЬСЯ АНОНИМНО?



При обращении на горячую линию можно не называть своего имени или **придумать псевдоним.**

Психолог **не спросит** вашей фамилии, где вы учитесь или работаете.



Специалисту нужно знать только ваш пол и возраст, так как от них зависят его **рекомендации.**

КОГДА СТОИТ ЗВОНИТЬ?



РЕБЕНКУ И ПОДРОСТКУ, если есть вопросы и проблемы по поводу отношений:

- с родителями и близкими
- с друзьями;
- с любимым человеком;
- с одноклассниками и учителями.

РОДИТЕЛЯМ И ДРУГИМ ВЗРОСЛЫМ при проблемах или недопонимании с детьми и подростками.

На телефон доверия можно звонить по всем личным вопросам, которые не получается решить самостоятельно.



КАК ПОДГОТОВИТЬСЯ К РАЗГОВОРУ?



Можно подготовиться к разговору заранее и составить список вопросов для обсуждения, продумать **краткий план беседы**.

Если вы растеряны и у вас нет времени и сил, чтобы подготовиться, то просто позвоните. Для начала разговора достаточно следующей фразы: **«Здравствуйте! Мне нужна помощь»**.



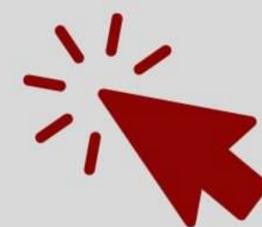
Будьте уверены: **психолог** через уточняющие вопросы разберется в том, что вас беспокоит и **окажет необходимую поддержку**.

КАК ПРЕОДОЛЕТЬ БАРЬЕР?



Специалист поможет вам начать разговор, задаст уточняющие вопросы, внимательно выслушает и поддержит во время беседы.

Скованность в начале разговора с незнакомым человеком — это нормальное и вполне естественное явление.



Через некоторое время вы освоитесь и сможете рассказать о том, что волнует спокойно и свободно.

Помните, что **обратиться за помощью — нормально и правильно.**

Это первый шаг к решению проблемы и улучшению вашего самочувствия.

Вы не одиноки! Всегда есть те, кто готов поддержать!

НЕ СТЕСНЯЙТЕСЬ ЗВОНИТЬ НА ГОРЯЧУЮ ЛИНИЮ, КОГДА ЭТО НЕОБХОДИМО!

