

Международный день детского телефона доверия

Доверия

17 мая отмечается Международный день детского телефона доверия. В этот день по всей стране проводятся мероприятия, направленные на популяризацию деятельности телефонов доверия у детей и подростков, обмен положительным опытом работы между психологическими службами, поощрение лучших специалистов. Девиз празднования Международного дня детского телефона доверия в 2013 году «На пути к объединению семьи». Позвонить на телефон доверия и получить помощь консультанта может любой желающий. Позвонивший может не сообщать свое имя, адрес или другие данные. Единый общероссийский номер детского телефона доверия: 8-800-2000-122. Служба детского телефона доверия работает круглосуточно, анонимно и бесплатно, с домашнего и мобильного телефонов.

По каким вопросам можно обратиться к специалисту на «Детский телефон доверия»?

- Когда не знаешь, как вести себя в тех или иных ситуациях.
- Очень нравится девочка или мальчик и Ты не знаешь, как привлечь ее (его) внимание.
- Произошел конфликт с кем-то из старших и в связи с этим тревога не покидает Тебя.
- В школе проблема с учителями.
- Родители не понимают и Ты не знаешь, как себя с ними вести и заслужить их уважение и понимание.
- Ссора с другом (подругой).
- Обидели в школе (на улице, дома).
- Когда больше не хочется никого видеть и ни с кем общаться.
- Друг курит (употребляет алкоголь или наркотики); как помочь ему избавиться от этой зависимости? К кому обратиться за помощью?
- Ты попал в безвыходную ситуацию.
- Какую профессию выбрать и кем стать в будущем?

Как все-таки решиться и набрать номер Телефона доверия?

В таких случаях самое главное решиться позвонить и, услышав голос оператора, поздороваться... Дальше есть несколько вариантов. Можешь прямо рассказать о том, что тебя беспокоит. Либо от лица своего друга (подруги) можешь пересказать ситуацию, как будто это произошло с кем-то другим, а Ты просто поддерживаешь друга и помогаешь ему. Ведь говорить о ситуации, случившейся не с Тобой, часто бывает легче, чем делиться личными переживаниями.

Кто такой психолог?



Психолог – это специалист, главная задача которого помогать людям решать их личные проблемы и облегчать душевные страдания. Часто на бытовом уровне люди психологов путают с психиатрами.

Главное отличие эти профессий заключается в том, что психиатрия имеет дело с различными нарушениями, отклонениями и занимается их лечением, а психология помогает здоровому человеку определиться в различных проблемных житейских ситуациях, дает ответы на вопросы, как быть и что делать дальше.

Ты сможешь сам справиться со своей проблемой?



Справиться самому, конечно, можно, если в такую ситуацию Ты уже попадал и знаешь, что нужно делать. Но если эта проблема для Тебя новая и неизвестная, как поступить — в этом случае? Звонок на Телефон доверия поможет Тебе справиться с этой ситуацией с наименьшими потерями. Психолог на Телефоне доверия выслушает Тебя, и вместе вы найдете выход.

Ты считаешь, что лучше поделится с другом или подругой и необязательно обращаться к психологу?



Конечно, хорошо, когда есть друзья, которые готовы выслушать и поддержать Тебя в трудных ситуациях. Например, когда болит зуб, Твои близкие готовы помочь Тебе советом по поводу того, как снять боль. Тебе действительно могут на какое-то время помочь их рецепты. Но вылечить больной зуб сможет только стоматолог. В случае с личными проблемами близкие люди тоже могут помочь Тебе советом, но эти рекомендации не всегда бывают правильны и могут не подойти для решения Твоей проблемы. Специалист-психолог поможет Тебе разобраться в себе и найти самый лучший вариант решения проблемы.

Опасаешься, что Тебя не поймут?



Возможно, в Твоей жизни были ситуации, когда делись своими проблемами с близкими, Ты рассчитывал на поддержку и понимание, а они вместо этого, начинали давать оценку Твоим действиям и упрекать. Психолог-консультант на Телефоне доверия готов принять Тебя таким, какой Ты есть. Он никогда не осудит, выслушает и вместе вы подумаете, как быть дальше. Если для решения твоей ситуации понадобится дальнейшая помощь, психологи Телефона доверия готовы оказывать ее Тебе столько, сколько нужно, или порекомендуют куда можно обратиться.