Для чего нужен «Телефон Доверия»?

Наступила чёрная полоса? Случилось несчастье? Запутался в проблемах? Ты обижен и оскорблён?  Всё ужасно? А может, несчастная любовь? Или ты болен? Тебя не понимают и избегают? Не всегда проблемы можно обсудить с близкими. Куда обратиться?

Подчас одолевает нестерпимая тоска, наваливается страшная депрессия, а твои «близкие люди» — далеко. Или, что еще хуже, источник душевной боли — именно он, самый родной, казалось бы человек… Что можно предпринять в такой ситуации?

Не с каждой проблемой обратишься к родителям, друзья – подруги иногда по различным причинам поддержать не могут, к коллегам за помощью обращаться неудобно…

В таких случаях может помочь анонимная «горячая линия», или «телефон доверия». Возможно, всего лишь один звонок по телефону доверия изменит всё к лучшему.

Помни, будь тебе хоть десять лет, хоть девяносто, ты не одинок. Тебе готовы помочь! Ты просто позвони!

«Телефон доверия» даёт возможность быть выслушанным и понятым.

Что ты получаешь, решившись набрать номер «горячей линии»?

*Во — первых*(и это самое главное) ты слышишь в телефонной трубке голос собеседника, который готов тебя выслушать. Живой человек на другом конце провода готов подождать, пока закончатся твои слезы или прекратится истерика, верит тебе и уверен, что ты справишься, знает, что у тебя есть опора в жизни.

*Во — вторых***,** все «Телефоны доверия» имеют в своем распоряжении базу контактов – от телефонного номера детской «неотложки» до адреса ближайшей к твоему дому наркологической клиники.

*В – третьих,* твой звонок анонимный, тебе не нужно скрывать подробности, стыдиться своих чувств и эмоций.

*В – четвертых,* это быстрая психологическая помощь сию минуту, когда у тебя нет возможности и/или желания найти поддержку где – то ещё.

**Общероссийский единый телефон доверия для детей, подростков и их родителей**

**8-800-2000-122**

(звонок круглосуточный, бесплатный и анонимный для всей страны)