Телефон доверия. Для кого и зачем?

Я думаю, большинство людей на свете испытали однажды душевную боль, тоску, обиду, безысходность, когда проблема кажется неразрешимой. В такие моменты просто не знаешь куда, к кому обратиться за помощью. Близкие люди иногда не понимают, у них нет времени выслушать или они просто далеко. Да и не с каждой проблемой пойдешь к маме или позвонишь подруге. Именно в таких случаях может поддержать «телефон доверия».

Какими бывают «телефоны доверия»

Специализированные. Сюда могут обратиться дети и подростки, женщины, страдающие от насилия в семье, люди, испытывающие зависимость (алкогольную, наркотическую, игровую и т.д.), люди с нетрадиционной ориентацией.

Кризисные. Здесь работают психологи, помогающие тем, кто пережил острую боль утраты и испытал тяжелое горе.

Горячие линии общего направления. Это те, кто выслушают и поймут. Если проблему необходимо решать специалистам, дадут номера телефонов, адреса, где вам помогут. Здесь подскажут, как взглянуть на ситуацию по-другому, и, повторюсь, будут слушать и принимать вас такими, какие вы есть. Не осудят, не отмахнутся, не станут критиковать. Иногда даже просто выговориться, озвучить свою беду – уже «большое дело».

Кто на другом конце провода

В основном по телефону доверия вам ответят психологи, реже это юристы, работники социальной сферы. Можете быть уверены – это специалисты. Есть телефоны доверия, где на добровольных началах работают волонтеры, но и они прошли обязательные курсы и стажировку. На специализированных «телефонах доверия» вас готовы поддержать люди, которые не раз сталкивались с ситуациями, бедами того, кто звонит. Они консультируют, пытаются поддержать, в критические моменты делают все, чтобы

человеку стало хоть немного легче. Возможно, вам не дадут однозначного рецепта или совета, но с помощью человека на том конце провода, вы сможете почувствовать, что это не жизненный тупик, что есть смысл искать и находить выход.

С чем обращаются

Чаще всего поводом для обращения становятся **отношения в семье**. Сейчас в России насилие в семье приобрело немалые масштабы. В различных формах и проявлениях насилие, к сожалению, часто встречающееся явление, и тут помощи от людей, которые должны помогать и поддерживать, ждать не приходится. Насилие – это не только бытовая поножовщина и избиение более слабого члена семьи, это использование силы с целью установить власть в семье и тотальный контроль. Люди, подвергшиеся насилию, чаще всего не знают, как им поступить и куда обратиться, «телефон доверия» для многих из них становится спасением.

На втором месте стоят вопросы, касающиеся **здоровья** – психического и физического. Многие звонят, чтобы узнать, к какому специалисту нужно обратиться, есть телефоны для людей с тяжелыми заболеваниями определенного профиля, при необходимости вы сможете набрать номер, по которому проконсультируют о профилактике заболевания.

Третье место занимают **звонки от детей**. Это дети, подвергшиеся насилию в семье или пострадавшие от жестокого обращения более взрослых ребят. В правоохранительные органы редко кто обращается из-за страха или недоверия. Маленьким гражданам нужен взгляд на проблему взрослого и понимающего человека. Консультанты всегда готовы подсказать и адрес специального убежища.

Что вы получите, набрав номер «телефона доверия»

Во-первых, живое общение, «свободные уши», которые слушают вас внимательно. На том конце провода человек, который в этот момент думает о вас, вашей проблеме и готов ждать, пока вы выплечетесь, пока соберетесь «с духом».

Телефон доверия

Автор: admin

07.06.2011 13:50 - Обновлено 31.10.2014 15:15

Во-вторых, этот человек знает, что вы сможете, что справитесь, что все изменится, что есть те, кто станут вашей опорой. Также у этого же человека, как правило, есть база контактов. Он готов предоставить информацию и номер телефона как детской «скорой помощи», так и ближайшего наркодиспансера.

В-третьих, вам не нужно стесняться, скрывать какие-то детали. Ваше обращение останется анонимным, вы можете не стыдиться собственных чувств.

В-четвертых, «телефон доверия» – это всегда быстрая помощь. Если у вас нет возможности встретиться лично с психологом или тем, кто готов оказать очную консультацию.

Имейте в виду

«Телефон доверия» – это спасительная таблетка, начало решения проблемы. После обращения, вы сможете без лишней тревожности и напряжения начать искать путь для выхода из ситуации. Устранять причину обращения все равно придется вам. Но всегда гораздо легче это сделать, зная, что ты не одинок!

Автор - **Марина Ефимова**

[Источник](#)