

# ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ В ТРУДНОЙ ЖИЗНЕННОЙ СИТУАЦИИ

## Если в вашей семье кризисная ситуация, вы можете обратиться за психологической помощью

*1. Единый детский телефон доверия 8-800-200-01-22* (звонок бесплатный, работает круглосуточно, анонимно).

Единый Общероссийский телефон доверия для детей, подростков и их родителей заработал 1 сентября 2010 года.

Детский телефон доверия работает ради того, чтобы дети, их родители, да и просто люди, равнодушные к беде живущего рядом ребенка, могли вовремя получить помощь профессионального психолога.

### Принципы работы единого федерального номера телефона доверия для детей, подростков и их родителей

- набираете номер;
- 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.

В службе телефона доверия работают прошедшие специальную подготовку психологи-консультанты.

Их главная задача:

- снять остроту психоэмоционального напряжения, переживаний, которые испытывает звонящий в данный момент, и уберечь юного или взрослого собеседника от опрометчивых и опасных поступков;
- вместе с абонентом проанализировать ситуацию;
- выявить ее причины;
- подсказать алгоритмы выхода из сложившегося положения;
- мотивировать человека на то, чтобы он сам постарался решить проблему.

Общение с психологом абсолютно анонимно: называть свое имя, фамилию, адрес никто не потребует, счета за разговор, каким бы длительным он не получился, не последует – звонок с любого мобильного или стационарного телефона бесплатный.

*2. ГБУ РО Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи г. Ростов-на-Дону 8-863-251-14-10* (в будние дни с 9-00 до 17-30).

*3. МБУ ОО «Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи» г. Каменск-Шахтинский 8-863-655-03-23* (в будние дни с 9-00 до 17-00).

*4. Педагог-психолог ГКОУ РО «Каменская специальная школа № 15» 8-903-471-42-72* (в будние дни с 8-00 до 20-00).