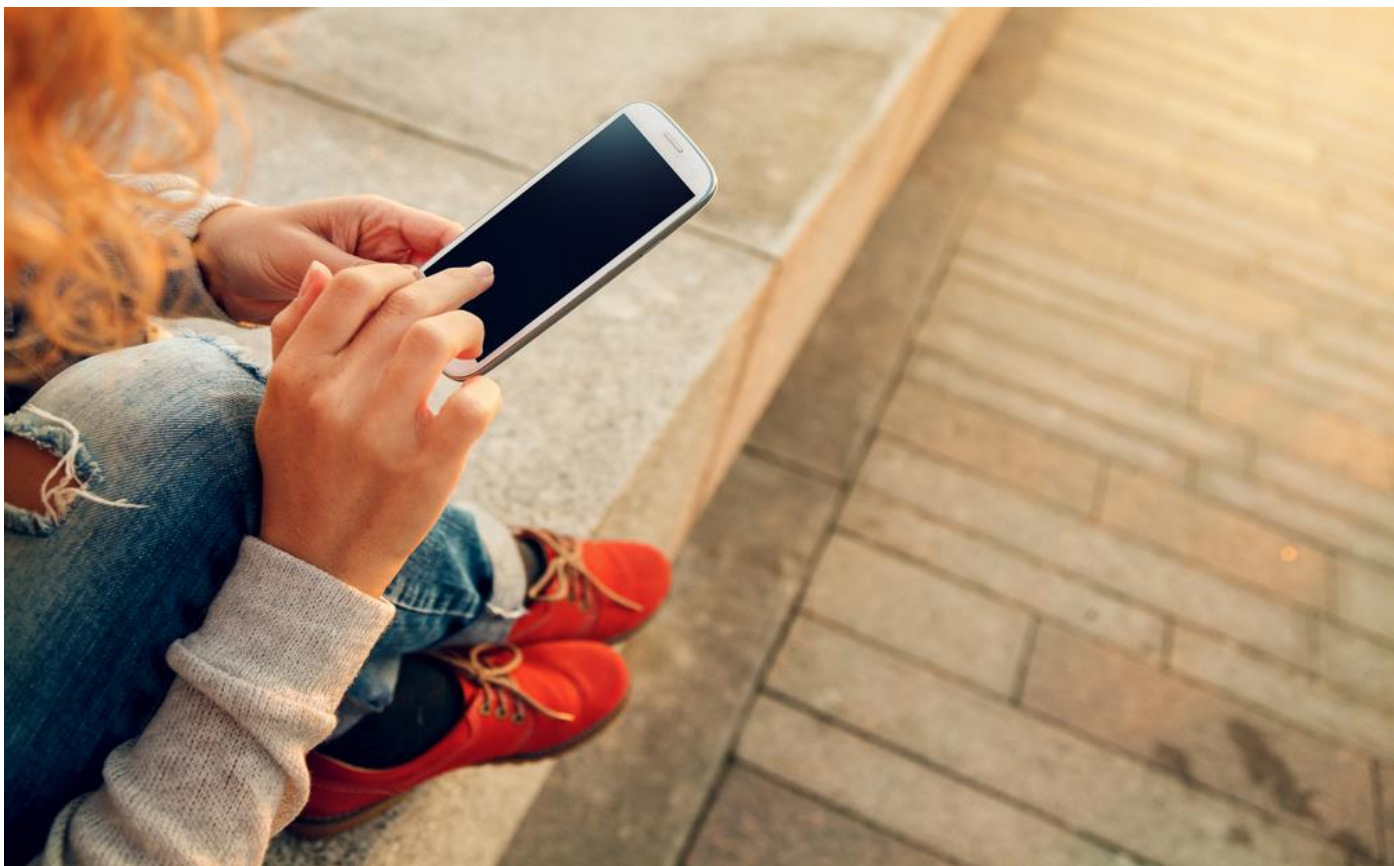


# Бесплатно, безопасно и анонимно: почему не стоит бояться звонка на Детский телефон доверия



- А точно про наш разговор не узнают мои родители?
- У меня большие неприятности, но я пока не готова про них говорить дома и в школе!
- Не знаю, что мне делать. Если доверюсь психологу, не будет ли еще хуже?

Одна из главных причин неготовности обратиться к психологам Детского телефона доверия – страх, что личное станет публичным и ваша откровенность будет использована против вас. Особенно это касается проблем, связанных с конфликтами в семье, с обидами на родителей и опасным поведением, за которое может последовать наказание.

**Обращение за помощью к психологам** — первый шаг на пути избавления от тяжелого груза обид, вины и тревог. Это простой и доступный способ найти возможность выговориться, посмотреть на ситуацию с другой стороны, предотвратить обострение и найти путь решения проблемы .

Попробуем развеять основные страхи, основанные на мифах о Телефоне доверия и незнании основных принципов и правил его работы, которые распространяются на всех специалистов, во всех регионах и их соблюдение обязательно.

**Итак:**

*- Если я позвоню, то об этом узнают мои родители, учителя, полиция, одноклассники!*

Действительно, прежде чем поделиться с кем-либо своими проблемами, хочется быть уверенным, что этому человеку можно доверять. Часто ребята, которые задаются вопросом: “действительно ли о разговоре никто не узнает”, имеют опыт предательства: когда-то они поделились своими секретами с близкими или друзьями, но в результате об их тайне или проблеме узнали все. **В случае обращения на Детский телефон доверия этого не произойдет.**

### **Детский телефон доверия гарантирует анонимность и конфиденциальность!**

- психологи не видят, как вы выглядите;
- не могут узнать ваш номер телефона и место, откуда вы звоните, так как номера не определяются;
- знают о вас только с ваших слов, можно не сообщать свои данные и представиться любым именем;
- не просят информации о ваших родителях, школе, друзьях;
- не будут передавать информацию третьим лицам, социальным службам. Звонки не записываются и не прослушиваются;
- специалисты меняются, и если вы позвоните несколько раз, то будете общаться с разными людьми.

**Психологи получают только общие сведения, которыми вы делитесь с ними по своему усмотрению.**

*- Психолог скажет что-то, что мне не понравится или причинит мне боль!*

Этот страх и негативная установка тоже бывают связаны с неудачным опытом обращения за помощью. Кто-то обращался за помощью к психологу, но остался недоволен результатом или совсем понял, чего можно ожидать от такой помощи. Часто кажется, что психолог должен дать готовое удобное решение или совет по решению проблемы. Но так не бывает, и у психологов нет таких полномочий и волшебных возможностей. Специалист может помочь понять, что с вами происходит, какие причины привели к проблеме. **Может оказать эмоциональную поддержку, и в совместном анализе ситуации помочь вам самим решить, как лучше с этим справиться, наметить план изменения ситуации и ее восприятия, дать рекомендации. Но решать за вас проблемы он не может и не должен.**

### **На Детский Телефон Доверия можно позвонить несколько раз.**

При обращении на Детский телефон доверия есть возможность получить опыт общения с несколькими психологами. У них разный стиль работы, разные подходы, и это позволяет посмотреть на ситуацию с разных точек зрения. Благодаря тому, что вы уже что-то поймете и проанализируете после первого звонка, второй звонок может оказаться более удачным. **Попробуйте. Вы не ограничены в количестве звонков, и все звонки на Детский телефон доверия — бесплатные.**

*- Я никогда не обращался к психологу, и не знаю, что говорить. Не уверен, нужен ли он мне вообще?*

Все, что мы делаем впервые, может вызывать страхи и переживания. И обращение к психологу — не исключение. Если вас одолевают сомнения в том, нужна ли вам помощь психолога, вы не знаете, как начать разговор, не имеете представления, как проходит консультация, то вы можете построить свой первый звонок на Детский телефон доверия может в формате обычной беседы о том, чего можно ждать от консультации.

### **Звонок на Детский телефон доверия может стать подготовкой к полноценной консультации.**

Чтобы получить консультацию психолога Детского телефона доверия, не нужно заранее записываться и ждать приема несколько дней или даже недель. **Нужно просто позвонить по номеру 88002000122 и дождаться ответа консультанта.**

В ситуации **полной анонимности и конфиденциальности** вы узнаете, как строится беседа с психологом, какие вопросы вам могут задавать, проясните для себя, нужен ли психолог в решении вашей проблемы, чего можно ожидать от общения с ним, и чего не стоит.

Если же вы почувствуете, что хотите завершить разговор, потому что еще не готовы к нему, то можете прервать звонок в любой момент. Или **рассказать о проблеме, и вместе с психологом преодолеть тревогу, стеснение и стыд.**

**Если у вас все еще остались сомнения и вопросы по поводу звонка на номер 88002000122, напишите в чат Детского телефона доверия, вам обязательно помогут подготовиться к звонку и окажут поддержку.**