***Телефон доверия***

*нужен для того, чтобы испытывающий трудности человек мог найти собеседника, избавиться от возникшего эмоционального напряжения, поделиться своими переживаниями, получить поддержку для изменения своего угнетающего, непереносимого эмоционального состояния. Разговор с консультантом позволяет многим не оставаться один на один со своими чувствами, а ощущать понимание, принятие и поддержку.*

**Каковы условия работы «Телефона Доверия»?**

        *Анонимность* – клиент, обратившийся за психологической помощью на Телефон Доверия, не обязан называть своего имени, места жительства и другой информации, не имеющей, по его мнению, отношения к делу.

        *Конфиденциальность* – абонент Телефона Доверия может быть уверен в том, что любая информация, рассказанная клиентом о себе или его близких, не предастся огласке и не будет передана третьим лицам.

        *Безусловное принятие клиента* – в разговоре с абонентом сотрудники Телефона Доверия всегда исходят из того, что человек имеет право быть таким, какой он есть. Клиента не будут осуждать, критиковать или учить жить.

        *Доверительный характер разговора* - искренность клиента и его доверие консультанту –  это залог того, что в процессе разговора абонент определит причины своих трудностей и конкретные шаги в их преодоления.

**В каких случаях обращаются на «Телефон Доверия»?**

* Вы чувствуете, что тревоги, сомнения и душевная боль стали последнее время слишком частыми гостями в вашей жизни.
* Трудности кажутся вам непреодолимыми, и вы переживаете беспомощность и отчаяние.
* В вашей жизни произошло то, что нельзя изменить, и вы не знаете, как принять это.
* Мир кажется враждебным, а люди - не понимающими и отвергающими вас.
* Отношения с людьми приносят вам только разочарование и боль.
* Жизнь кажется вам лишенной смысла.
* Конфликты и неудачи повторяются, вы не знаете, как выбраться из «заколдованного круга».
* Вам не с кем обсудить свои проблемы, трудную ситуацию, которая сложилась в вашей жизни — не всегда мы можем рассчитывать на понимание даже самых близких людей (родителей, друзей и др.).

 **Надо ли готовиться к звонку на Телефон Доверия?**

К обращению на Телефон Доверия можно совсем не готовиться. Просто наберите номер телефона и расскажите о том, что вы переживаете, и о своей проблеме.

***Телефоны психологической помощи, телефоны доверия для взрослых:***

|  |  |
| --- | --- |
| **+375-17-300-10-06** (9:00 до 18:00)онлайн-чат на сайте **rcpp.by** | Республиканский центр психологической помощи *(по вопросам оказания психологической помощи несовершеннолетним в кризисных ситуациях)* |

***Экстренная психологическая помощь в Могилевской области:***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| г. Могилев, Могилевская область | 80222 711161 | круглосуточно |
| г. Бобруйск | 80225725238 | круглосуточный режим работы |
| г./п. Глуск | 802230-43-634 | с 8:00 до14:00 |

 Представление, что домашнее насилие характерно только для неблагополучных семей не более, чем миф.  С ним сталкиваются вне зависимости от положения в обществе, образования и уровня доходов. Страдают от такого насилия чаще всего женщины и, что ещё хуже, младшие и самые беззащитные члены семьи, - дети.

«Кризисная» комната - это место, благоустроенное для временного круглосуточного проживания тех, кто оказался в тяжелой ситуации.

**Кризисные комнаты в Могилевской области** функционируют на базе ***районных центров социального обслуживания населения.***

***Кризисные комнаты в г. Могилеве:***

|  |  |
| --- | --- |
| Ленинский район г. Могилева | +375-222-74-41-79 |
| Октябрьский район г. Могилева | +375-222-73-92-32 |

За психологической помощью в кризисных и трудных ситуациях граждане также могут обратиться:

|  |  |
| --- | --- |
| **+375-44-7-607-603**Ежедневно 09.00-23.00 | Горячая линия для пострадавших от насилия «SOS-Детская деревня Могилев» |
| **+375-44-561-82-57****Ежедневно 9.00-17.00** | Телефон для обращения в кризисных ситуациях «SOS-Детская деревня Могилев» |

******

***Звоните****,****вам******помогут!***