

## **Телефон Доверия 388-42-40**

У каждого из нас бывают в жизни ситуации, с которыми трудно справиться самому. Ссора, конфликты, одиночество, сильные чувства, сложность что-то решить или выбрать, тяжелые для нас потери, горе.. И тогда важным оказывается получить чью-то поддержку... Но не всегда рядом оказывается человек, которому можно довериться... Близкие могут не понять, друзья далеко, к чужим людям обратиться неловко... Именно в такие моменты лучшей помощью может стать телефон доверия.

**Телефон работает АНОНИМНО**, то есть вы не знаете и не видите консультанта, и он не знает и не видит вас. Это снимает неловкость и стеснение, которое мешает некоторым людям обратиться к психологу за очной беседой. Иногда бывает трудно решиться открыться чужому человеку и попросить помощи, а здесь просто надо снять трубку и набрать номер. И можно быть уверенным, что тебя выслушают, примут и поймут.

**По телефону доверия вы получаете помощь СРАЗУ В МОМЕНТ ОБРАЩЕНИЯ.** Это удобно - можно позвонить из дома, с улицы, не надо никуда ехать, записываться на другой день. Что особенно важно в тех острых ситуациях, когда сил ждать у вас просто нет, и нужно поговорить с кем-то прямо сейчас, именно в эту минуту с кем-то поделиться своими чувствами и получить поддержку.

**На телефоне доверия вы получаете КВАЛИФИЦИРОВАННУЮ ПСИХОЛОГИЧЕСКУЮ ПОМОЩЬ.** Некоторые люди не обращаются к психологу, потому что стараются обсуждать свои ситуации с друзьями. Но друзья что-то посоветуют, только исходя из своего личного опыта, а на телефоне доверия находятся специально подготовленные психологи, которые имеют большую базу данных и в случае необходимости смогут подсказать, куда лучше обратиться в той или иной ситуации.

**Опытные психологи по телефону анонимно, бесплатно помогут вам разобраться в собственных чувствах, увидеть новые стороны ситуации. И тогда вам будет легче найти выход из самых трудных обстоятельств...**

**Анонимно, бесплатно, каждый день**