

### 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 предается 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.

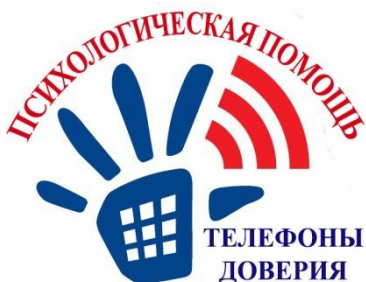
### **В каких случаях обращаются на «Телефон Доверия»?**

- 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:**



<b>+375-17-300-10-06</b> (9:00 до 18:00) онлайн-чат на сайте <b>rcpp.by</b>	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 до 14:00

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 незащищенные 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:

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



**Звоните, вам помогут!**