Примерная памятка-оповещение
о работе телефона «Горячей линии»

Многие из вас порой не знают, как поступить в той или иной сложной жизненной ситуации. Не знают, к кому обратиться за помощью, поддержкой. Хорошо, когда есть с кем поделиться своими переживаниями, но бывают такие ситуации, когда не хочется делиться переживаниями с друзьями или близкими.

У Вас есть возможность позвонить по телефону и рассказать о своих переживаниях, чувствах, проблемах.

Если Вам нужна поддержка - звоните
по телефону «Горячей линии»

8-(3852)-50-24-28

Т*елефон «Горячей линии» нужен для того, чтобы:*

- информировать о способах и средствах преодоления жизненных трудностей;
- помогать решать личностные проблемы, развивать способность понимать свое состояние и управлять им.

По каким вопросам можно обратиться к специалисту телефона «Горячей линии»?

- ✓ Когда больше не хочется никого видеть и ни с кем общаться.
- ✓ Попал в безвыходную ситуацию.
- ✓ Когда не знаешь, как вести себя в тех или иных ситуациях.
- ✓ Ссора с другом (подругой); как быть дальше?
- ✓ Произошел конфликт с кем-то из старших, и в связи с этим тревога не покидает тебя.
- ✓ Не знаешь, как себя с ними вести и заслужить их уважение и понимание.
- ✓ В школе проблема с учителями.
- ✓ Очень нравится девочка или мальчик и ты не знаешь, как привлечь ее (его) внимание.
- ✓ Друг курит (употребляет алкоголь или наркотики); как помочь ему избавиться от этой зависимости? К кому обратиться за помощью?
- ✓ Какую профессию выбрать и кем стать в будущем?
- ✓ Какими льготами можно воспользоваться при поступлении в профессиональную образовательную организацию? При трудоустройстве?
- ✓ Если твоего друга преследуют и вымогают у него деньги неизвестные парни?
- ✓ Когда я получу жилье (в каком возрасте)?
- ✓ Как получить жилье в г. Барнауле, если я там проживаю, но прописан (зарегистрирован) в другом месте?
- ✓ Какие у меня будут льготы при поступлении в техникум (университет) по сравнению с другими поступающими?
- ✓ Какие льготы будут у меня, когда я стану учиться в техникуме (университете)?
- ✓ Куда мне обратиться, чтобы мне помогли найти работу?
- ✓ До какого возраста я буду получать пенсию по потере кормильца. Будут ли мне ее платить, если я уйду в армию?
- ✓ Могу ли я общаться со своими родственниками (бабушкой, дедушкой)?

- ✓ До какого возраста мне должны выплачивать алименты? Что делать, если родители не платят алименты?
- ✓ Куда я могу обратиться за бесплатной юридической помощью?
- ✓ Отдадут ли меня в приемную семью отдельно от брата (сестры)?

По этим и по многим другим волнующим тебя вопросам можно обратиться к специалистам телефона «Горячей линии».

Что мешает тебе позвонить?
На то бывают разные причины, рассмотрим некоторые из них

 Нет четкого представления о профессии и работе психологов

Так кто же такой психолог, чем занимаются психологи и как они могут помочь?
Психолог — это специалист, который помогает людям решать их личные проблемы и трудности, он может выслушать, понять, поддержать, помочь найти выход из трудной ситуации.
Часто люди не видят разницы между психологией и психиатрией. А она есть, и очень значительная. Наука психиатрия занимается изучением различных душевных заболеваний – депрессия, тревога, неврозы и др. Психиатр – это доктор, который лечит заболевания медикаментами.
Главное отличие психологии от психиатрии заключается в том, что психиатрия имеет дело с различными нарушениями, отклонениями от нормальной работы психики и занимается их лечением, а психология помогает нормальному человеку со здоровой психикой определиться в различных проблемных житейских ситуациях, дает ответы на вопросы, как быть и что делать дальше.

 Не знаешь, по каким проблемам можно получить информацию?

Существует достаточно много проблем, с которыми обращаются к психологу-консультанту по телефону. Большинство из них изучает наука психология. Вот некоторые из них:
- взаимоотношения со сверстниками;
- проблемы в отношениях детей и родителей;
- детские страхи;
- трудности в учебе;
- процесс переживания травмы или потери;
- проблемы зависимости от компьютерных игр, табака, алкоголя, наркотиков и др.;
- нарушения прав ребенка (в том числе в случаях насилия);
- конфликты с администрацией образовательных учреждений.

 Считаешь, что своими проблемами лучше делиться с друзьями?

Конечно, хорошо, когда есть друзья, которые готовы выслушать и поддержать тебя в трудных ситуациях.

Но когда у тебя что-то болит, ты обращаешься к врачу-специалисту. Он лучше всех знает как лечить ту или иную болезнь. Психолог тоже специалист. Он поможет тебе разобраться в себе, найти самый лучший вариант решения проблемы.

 Ты считаешь, что сам справишься со своей проблемой?

Справиться самому, конечно, можно, если в такую ситуацию ты уже попадал и

знаешь, что нужно делать. Но если эта проблема для тебя новая и неизвестная, как поступить — в этом случае? Звонок на телефон «Горячей линии» поможет тебе справиться с этой ситуацией с наименьшими потерями. Тебя выслушают, и вы вместе найдете выход.

- **Опасаешься, что Тебя не поймут?**

Возможно, в твоей жизни были ситуации, когда делясь своими проблемами с близкими, ты рассчитывал на поддержку и понимание, а они вместо этого, начинали давать оценку твоим действиям и упрекать. Психолог-консультант на телефоне «Горячей линии» готов принять тебя таким, какой ты есть. Он никогда не осудит, выслушает и вместе вы подумаете над тем, как быть дальше.

Как решиться набрать телефонный номер и рассказать о сокровенном совершенно постороннему человеку?

В таких случаях самое главное решиться позвонить и, услышав голос оператора, поздороваться… Дальше есть несколько вариантов. Ты можешь прямо рассказать о том, что беспокоит. Либо от лица своего друга (подруги) можешь пересказать ситуацию, как будто это произошло с кем-то другим, а ты просто поддерживаешь друга и помогаешь ему. Ведь говорить о ситуации, случившейся не с тобой, часто бывает легче, чем делиться личными переживаниями.

Телефон «Горячей линии» не обещает своим абонентам мгновенного избавления от бед, хотя когда кто-то разделяет с тобой ношу, она действительно становится легче. Обращаясь на телефон «Горячей линии», ты научишься брать ответственность за свои действия и решения и найдешь приемлемый выход из сложной ситуации.

Мы всегда готовы поддержать и помочь вам.

Телефон «Горячей линии» в Барнауле

8-(3852)-50-24-28