

Бесплатные телефоны экстренной психологической помощи Министерства здравоохранения Свердловской области

Областной круглосуточный **бесплатный** телефон доверия и психологической помощи
8-800-300-11-00.

**Телефон психологической помощи для детей, подростков и
родителей 8-800-300-83-83.**

Все звонки для жителей Свердловской области, в том числе междугородние, абсолютно бесплатны! Телефон доверия создан Министерством здравоохранения Свердловской области для оказания бесплатной круглосуточной экстренной психологической помощи по телефону взрослому и детскому населению Свердловской области.

Значимость круглосуточной работы психологов «Телефона доверия» не снижается. Неразделенная любовь, депрессия, насилие, внутриличностный конфликт, стрессовые ситуации, проблемы с учебой, фобии, страхи, неуверенность при смене места жительства, одиночество, переживания из-за потери близкого человека, тяжелая болезнь, и многие другие негативные и порой невыносимые чувства и мысли - все это можно обсудить со специалистом, чтобы снизить душевную боль и совладать с ситуацией.

Человек, находящийся в состоянии психологического кризиса, нуждается в поддержке и понимании, поэтому так важно, чтобы он почувствовал себя в безопасности. Этому способствуют и принципы, на которых выстроена работа службы:

Анонимность абонента и консультанта: ни тот, ни другой не обязаны называть себя, передавать свои личные данные; позвонивший может назваться любым именем или не сообщать его, телефонный номер абонента не фиксируется. Это увеличивает безопасность как для абонента, так и консультанта.

Конфиденциальность: содержание беседы не записывается и не передается третьей стороне; может фиксироваться статистическая информация о звонке: название и классификация проблематики, пол абонента, возраст (если он его сообщил), оценка абонентом изменения своего состояния после разговора с психологом "горячей" линии.

Толерантность: взгляды, которые высказывает позвонивший, не осуждаются и не критикуются; ему гарантируется отсутствие религиозных и политических предрассудков, что позволяет создать комфортные условия для разговора и эффективной работы с актуальной проблемой.

Управление разговором: обратившийся за помощью может в любой момент прервать разговор, то же может сделать и консультант при определенных условиях.

Помощь консультанта телефона доверия заключается не только в психологической поддержке позвонившего. В диалоге могут быть найдены способы мобилизации внутренних ресурсов человека: интеллектуальных, личностных, духовных, физических, творческих, для выхода из кризисного состояния. Это расширяет диапазон социальных и личностных форм поведения, набор навыков для самостоятельного решения возникающих проблем и укрепления уверенности в себе.