

Телефоны психологической помощи

Звонки бесплатны для всех регионов России.

С начала и до конца карантина опытные психологи-волонтеры консультируют все семьи, которые чувствуют тревогу и растерянность в связи с эпидемией и самоизоляцией и нуждаются в **психологической помощи**. Специалисты готовы принять ваш звонок по телефону:

8 (800) 700-88-05.

8 (800) 333-44-34 - Телефон доверия.

8 (499) 216-50-50 - Телефон горячей линии Психологической помощи МЧС России.

Кому может понадобиться экстренная Психологическая помощь по телефону?

- Людям, которые испытывают очень сильное эмоциональное переживание непереносимого характера, при котором требуется помощь специалиста;
- Людям, которые получили Психологическую травму;
- Людям, которые испытывают сильный стресс и хотят найти выходы из этого состояния;
- Людям, которые перенесли утрату близкого человека или столкнувшиеся с горем и которые в силу обстоятельств не понимают как жить дальше;
- Лицам, которые не могут разобраться в себе;
- Людям, испытывающим депрессию и которых посещают мысли о суициде;
- Тем людям, которые пришли к выводу, что им требуется профессиональная Психологическая помощь, но которые по различным причинам откладывают посещение специалиста.
- Подросткам, в лично жизни, которых возникли сложности в отношениях с партнером, а их решение они видят только в роковом поступке.

Принципы работы горячей линии доверия

- **Анонимность.** Звонящий и консультант могут не называть своего реального имени и предоставлять другую персональную информацию о себе во время разговора. Это распространяется также и на номер телефона, с которого поступил звонок;
- **Конфиденциальность.** Вся информация, полученная во время разговора с консультантом горячей линии не передается и не используется в дальнейшем, а полученные данные в ходе разговора максимально обезличиваются;

- Толерантность. Какого бы мнения, взглядов и убеждений не придерживался звонящий, его не критикуют и не осуждают. Консультант в любой ситуации будет стараться понять абонента.
- Управление разговором. Позвонивший на номер в горячую линию может в любой момент закончить разговор или резко сменить его тему, без объяснения причин.

Компетентность операторов и время ответа

Горячая линия максимально быстро отвечает на звонок абонента, время ожидания связи с консультантом занимает около минуты.

В службе Психологической помощи работают профессиональные Психологи, которые помогут справиться с проблемой, дадут совет, как правильно преодолеть жизненные трудности или просто позволят выговориться абоненту.