



## **Телефон доверия для детей и подростков работает в Санкт-Петербурге круглосуточно**

В Санкт-Петербурге работает телефон доверия для детей и подростков, оказавшихся в непростой жизненной ситуации или стоящих перед сложным выбором.

На «Горячую линию» по телефону 747-13-40 анонимно может позвонить ребенок, подросток, их родители или законные представители. Конфиденциальность и бесплатность – два основных принципа работы телефона доверия. Это означает, что можно получить психологическую помощь анонимно и бесплатно, и тайна обращения гарантируется. Цель такой помощи – способствовать профилактике семейного неблагополучия, стрессовых и суицидальных настроений детей и подростков, защите их прав.

Телефон доверия работает каждый день, и в выходные, и в праздники. Также можно воспользоваться единым общероссийским телефоном доверия для детей, подростков и их родителей: 8-800-2000-122, и другими телефонами доверия: 004, 576-10-10.

У каждого из нас бывают в жизни ситуации, с которыми трудно справиться самому. Ссоры, конфликты, одиночество, сильные чувства, сложности с принятием решений, тяжелые потери, горе. Особым вопросом являются разногласия между родителями и детьми – подростками. Переходный возраст требует повышенного внимания, понимания и обращения с ребенком. Родители сталкиваются с различными трудностями, которые затрудняют поиск верного пути, приводящего к взаимопониманию и миру в семье, в том числе снижение интереса к учебе или отказ от ее продолжения, несогласие помогать в домашних делах, закрытость подростка от родителей, когда постепенно он все более отдаляется, и в какой-то момент его внутренний мир становится абсолютно недоступным для родителей.

Взрослых пугает появление нетрадиционных увлечений и интересов, например, вступление в неформальные молодежные объединения, выбор кумира, чьи ценности противоречат тем, что прививаются в семье, экспериментирование с внешностью и тому подобное.

Многие родители не одобряют друзей, к которым тянется ребенок, а также бездейственно ругают за появление вредных привычек (курение, выпивка, подозрение на эксперименты с наркотиками) и склонностей к другим зависимостям (азартные и компьютерные игры), сюда же относится «зависание» в Интернете, особенно когда это становится основным времяпрепровождением в ущерб учебе и общению с близкими.

У подростка, конечно, своя позиция в отношении мнения взрослых, и ему также сложно пережить возникшее непонимание. Тогда очень важной оказывается моральная поддержка. Но не всегда рядом находится 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 доверия работает анонимно, то есть звонящий не знает и не видит консультанта, и консультант не знает и не видит того, кто звонит. Это снимает неловкость и стеснение, которое мешает некоторым людям обратиться к психологу. Иногда бывает трудно решиться открыться чужому человеку и попросить помощи, а здесь просто надо снять трубку и набрать номер. И можно быть уверенным, что ребенка выслушают, поймут и помогут найти выход.

По телефону доверия получить помощь можно прямо в момент обращения. Это удобно, потому что позвонить можно из дома, с улицы, не надо никуда ехать, записываться на другой день. Что особенно важно в тех острых ситуациях, когда сил ждать у человека просто нет, когда нужно поговорить с кем-то прямо сейчас, именно в эту минуту поделиться своими чувствами и получить поддержку.

По телефону доверия подросток или взрослый получит квалифицированную психологическую помощь. Некоторые люди не обращаются к психологу и стараются обсуждать свои проблемы с друзьями. Но друзья могут дать совет только исходя из своего личного опыта, а на «Горячей линии» работают специально подготовленные психологи, которые имеют большую базу данных и, в случае необходимости, смогут подсказать, куда лучше обратиться в той или иной ситуации.

Звонок на «горячую линию» анонимный и бесплатный. Телефон 747-13-40 работает каждый день, и в выходные, и в праздники.

Также можно воспользоваться единым общероссийским телефоном доверия для детей, подростков и их родителей: 8-800-2000-122, и другими телефонами доверия: 004, 576-10-10.

Проект «Горячая линия» создан Санкт-Петербургским Государственным бюджетным учреждением «Городской центр социальных программ и профилактики асоциальных явлений среди молодежи «КОНТАКТ», являющимся подведомственным учреждением Комитета по молодежной политике и взаимодействию с общественными организациями. Телефон доверия начал свою работу в Санкт-Петербурге в 2011 году. Он предназначен для оказания квалифицированной, экстренной, анонимной, бесплатной психологической и информационно-справочной помощи. Работа на «Горячей линии» также включает оперативное реагирование с подключением профильных организаций.