

Кому может понадобиться экстренная психологическая помощь по телефону?

ДЕТЯМ, РОДИТЕЛЯМ, ПЕДАГОГАМ

- которые испытывают очень сильное эмоциональное переживание непереносимого характера, при котором требуется помощь специалиста;
- которые получили Психологическую травму;
- которые испытывают сильный стресс и хотят найти выходы из этого состояния;
- которые перенесли утрату близкого человека или столкнувшиеся с горем и которые в силу обстоятельств не понимают как жить дальше;
- которые не могут разобраться в себе;
- испытывающим депрессию и которых посещают мысли о суициде;
- которые пришли к выводу, что им требуется профессиональная Психологическая помощь, но которые по различным причинам откладывают посещение специалиста.

КОГДА НУЖНО ЗВОНИТЬ ДЕТЯМ

Уважаемые ДЕТИ!

Не стоит думать, что ваша проблема несерьезна или не стоит внимания: если что-то тревожит — необходимо снять нервозность, поговорив с психологом. Вот темы, с которыми чаще всего обращаются ваши сверстники.

Неприятное эмоциональное состояние

Обязательно звоните, если страшно, обидно, одиноко, грустно, если вы злитесь или испытываете стресс, если появилась апатия, и даже если сложно назвать конкретную проблему.

Самоповреждение и мысли о суициде

Если вы оказались в трудной жизненной ситуации, если возникли вопросы о ценности собственной жизни и ее смысле, если умышленно рискуете жизнью и здоровьем, если периодически возникают мысли о смерти — это повод срочно позвонить и поговорить с психологом. Не откладывая!!!

Сложности в отношениях

В данный блок входит широкий перечень тем и вопросов, касающихся ваших личных отношений. Эта сфера очень важна в жизни, и подсказки опытных взрослых совсем не помешают!

- конфликты/недопонимание в семье (с родителями, бабушками и дедушками, братьями и сестрами)
- ссора с другом/подругой
- недопонимание с парнем/девушкой
- тяжелый разрыв романтических отношений
- несчастная любовь
- конфликт с учителем в школе
- буллинг

Сложные жизненные ситуации

Если вы столкнулись с ситуацией впервые и не знаете, какое решение принять — нужен взгляд со стороны. Это касается следующих моментов:

- переезд в другой город
- переход в новую школу
- совершили ошибку и не знаете, как ее исправить
- обманули родителей и не знаете, как признаться
- ушли из дома
- попали в плохую компанию
- стали жертвой киберугроз
- незапланированная беременность
- вам предлагают наркотики или склоняют к плохим поступкам и нарушению закона
- вас преследует страх или тревожность
- хотите помочь другу в трудной ситуации, но не знаете как
- страшно оставаться одному дома
- не знаете, как уговорить родителей завести домашнее животное или отпустить с ночевкой к другу
- переживаете из-за ссор или развода родителей
- умер близкий человек

Школа и образование

Здесь представлены проблемы, связанные со школьной жизнью и отношением к учебе. Мы все тоже учились, поэтому можем реально помочь, не сомневайтесь!

- переживания из-за предстоящих экзаменов/контрольной
- отсутствие успехов в учебе
- не можете определиться с профессией после выпуска из школы
- не хотите ходить в школу
- потеряли интерес к учебе, не понимаете, зачем вам это
- испытываете сложности в планировании своего времени
- испытываете стресс из-за учебной нагрузки
- вынуждены ходить на секцию, которая вам не нравится
- все надоело, вы устали и ничего не хотите

Самооценка

Здесь собраны некоторые вопросы, которые касаются вашего отношения к самим себе.

- не устраивает внешность или вы стесняетесь какой-то особенности
- ничего не получается, потому что вас критикуют
- вы не верите в себя
- боитесь или стесняетесь знакомиться и общаться с другими людьми
- слишком сильно переживаете из-за чужого мнения

Если вы не нашли в данном списке свою проблему, то это не значит, что психологи с ней не работают. Это примерный список, а в жизни бывают самые разные ситуации. Звонок на наш номер. Здесь вас ждут, чтобы выслушать, поддержать и найти способ справиться с возникшими трудностями.

ПРИНЦИПЫ РАБОТЫ ГОРЯЧЕЙ ЛИНИИ

Анонимность. Звонящий и консультант могут не называть своего реального имени и предоставлять другую персональную 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.