

# ПАМЯТКА ВОЛОНТЕРУ

## ЧТО ГОВОРИТЬ О ТЕЛЕФОНЕ ДОВЕРИЯ СТАРШЕКЛАССНИКАМ

В Тульской области работает телефон доверия - запомните его:

**8-800-200-0122**

Звонок бесплатный с любого телефона, сотового или городского. Если на счету телефона нет денег, то звонок не состоится.

Консультанты телефона доверия - специально обученные психологи. Консультант спросит имя и возраст, потому что должен вести журнал учета звонкой. Это безопасно, назовите любое имя - звонок анонимный.

Телефон доверия оказывает круглосуточную психологическую помощь. Если ваш запрос не входит в формат психологической помощи, то консультант окажет информационную поддержку - рекомендует, куда можно обратиться.

Звонок на телефон доверия **анонимный и конфиденциальный**. Это значит, что можно назвать любое имя. Разговор никто не услышит, консультант сохранит все секреты абонента. Можно открыто поговорить обо всём, что вас беспокоит, о трудной жизненной ситуации, в которую вы попали. Если просто любопытно - позвоните и поговорите с консультантом о том, как работает телефон доверия, это безопасно, консультант не рассердится и не обидит вас.

**ВАЖНО!!! Очень важно понимать, что занимать линию телефона доверия розыгрышами и хулиганством нельзя, ведь в это самое время помощь консультанта может спасти кому-нибудь жизнь! Доступность линии телефона доверия неоценима в случае предупреждения суицида человека.**

Звонок на телефон доверия предусматривает защиту и безопасность консультанта, поэтому хулиганить по телефону не стоит.

Телефон доверия оказывает поддержку человеку, оказавшемуся в кризисной ситуации. Если Вам плохо, тревожно, обидно, больно, если Вы не знаете, как поступить, если чувствуете себя одиноким и беспомощным – наберите телефон доверия. Вам ответит внимательный собеседник, с которым можно поделиться своими переживаниями, разговор поможет избавиться от напряжения и улучшить свое эмоциональное состояние.

Разговор позволит Вам не остаться в одиночестве со своими чувствами, поможет разобраться в трудной ситуации и найти подходящее именно для Вас решение проблемы.

На телефон доверия можно позвонить по любому запросу, в сильных эмоциональных переживаниях, в трудной жизненной ситуации.

**Вы не одиноки – позвоните на телефон доверия!**