

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. Специалисты службы оказывают неотложную помощь всем позвонившим, находящимся в состоянии острого психологического кризиса, изоляции, тоски и нередко стоящим перед выбором между жизнью и смертью.

В последние годы в области снизилось число суицидов и людей в состоянии психической дезадаптации. Но значимость круглосуточной работы психологов «Телефона доверия» не снижается. Неразделенная любовь, депрессия, насилие, внутриличностный конфликт, стрессовые ситуации, проблемы на работе, сложности с детьми, фобии, страхи, неуверенность при смене места жительства или работы, одиночество, переживания из-за потери близкого человека, развод, тяжелая болезнь, суицидальные намерения 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.