



## *Экстренная психологическая помощь по телефону*

### **Инструкция по применению**

**Актуальность:** Каждый день человек испытывает множество стрессов, сталкиваясь со сложностями реализации своих желаний и мечтаний. В лучшем случае – это вызывает боль, страх, обиду (чувства страдательные), в худшем случае – злость, гнев, агрессию (чувства разрушительные). Иногда рядом нет тех, кто выслушает и поддержит, поможет советом. А телефон доверия всегда рядом: сопереживание, сочувствие, соучастие, содействие, содружество – вместе с психологом обсудим, разрешим, замотивируем.

### **Уникальность и эффективность службы «Телефон доверия»:**

- пространственные особенности (абонент находится на длительном расстоянии),
- временные особенности: мгновенная помощь («здесь» и «сейчас»),
- возможность прервать контакт (абонент имеет право в любое время завершить консультацию),
- эффект ограниченной коммуникации (только акустический канал: способствует рационализации, систематизации при изложении психотравмирующей ситуации, содействует более конструктивному разрешению проблемы),
- эффект доверительности (на расстоянии, вдвоем, без свидетелей).

**Описание услуги:** экстренная (срочная) психологическая помощь и поддержка всем, кто в ней нуждается. Службы «Телефон доверия» созданы с целью уменьшения психологического дискомфорта, снижения уровня агрессии людей, формирования психологической культуры и атмосферы психологической защищенности населения, укрепления психического здоровья.

**Форма получения: 8 800 2000 122** – детский телефон доверия для детей, подростков, их родителей, а также для всех специалистов, работающих с детьми.

**38 03 03** – областной телефон доверия – для всех, кому за 18.

**Анонимно** – не надо представляться (номер телефона не определяется);

**Конфиденциально** - содержание беседы не разглашается (запись разговора не производится);

**Круглосуточно** – днем и ночью, зимой, весной, летом и осенью – то есть всегда;

**Бесплатно** - на детском со стационарного и мобильного телефона, на областном со стационарного;

**Квалифицированно** - профессиональные психологи: знания, умения, владение специальными методами консультирования, умение слушать, сопереживать, быть аутентичным (подлинным) и искренним в высказываниях своих чувств, безоценочное принятие, тактичное мотивирование на изменение сложившейся ситуации.

**Доступность средства:** нужно просто набрать номер телефона.

**Частота и время применения:**

При внутренней потребности и внешней необходимости:

- Когда грустно, тревожно, одиноко...
- Когда хочется тепла, внимания, поддержки...
- Когда не уверен, не знаешь, не доверяешь...

**Область применения:**

Межличностные взаимоотношения (конфликты, разногласия); трудные жизненные ситуации, кризисы (возрастные и не только), экзистенциальные проблемы (в чем смысл жизни? И моей, в частности?), супружеские и детско-родительские отношения, личностный рост.

**Показания к применению:**

Ощущение безысходности, затуманенные перспективы, запах неудачи, вкус горечи, потеря восторга и счастья, холод внутри, равнодушие и апатия снаружи.

**Противопоказания:** отсутствуют.

**Применение при беременности и в период грудного вскармливания:**

Показано для снятия тревожности и обеспечения эмоциональной близости мамы и ребенка.

**Применение в другие возрастные периоды:** мальчишкам и девчонкам (учимся дружить, быть уверенными и успешными, осваивать границы, ставить цели и достигать их, «осмысливать» и наполнять свое свободное время), а также их родителям (знакомимся с возрастными периодами (теоретически), совершенствуемся в родительской компетентности (на практике)). Цель услуги: чтобы детство и родительство были в радость.

**Лицам, умудренным опытом, мудростью и годами:** при одиночестве, непонимании, растерянности, чувстве вины и печали, душевной боли и телесном недуге. Коррекция в дозе не требуется.

**Побочные действия:** не выявлены.

**Передозировка:** формирование созависимости. Статус ПК (постоянные клиенты).

**Взаимодействие с другими лекарственными средствами:** «снимает» головную боль, «нормализует» давление, повышает сопротивляемость организма, снижает скептицизм, повышает оптимизм, укрепляет нервы.

**В период карантина и самоизоляции:** увеличить количество обращений для снижения тревожности, повышения бодрости и уверенности в завтрашнем дне.

**Условия хранения:** теплое, комфортное место с изоляцией, кондиционированием, достаточной освещенностью, с наличием супервизорской поддержки.

**Срок годности:** не ограничен.

**Условия отпуска:** Отпускается без рецепта в необходимых количествах.

**Постскриптум:** 2020 год – юбилейный год для телефонов доверия, действующих на территории Волгоградской области. 1 марта 2000 года создан областной телефон доверия **38 03 03**, 1 сентября 2010 года по Соглашению Администрации Волгоградской области с Фондом поддержки детей, находящихся в трудной жизненной ситуации, начал работу детский телефон доверия с единым общероссийским номером **8 8000 2000 122**.



Начальник отдела экстренной психологической помощи Миронова Н.Р.