



УЧИМСЯ ДОВЕРЯТЬ

НАВЕРНОЕ, У КАЖДОГО В ЖИЗНИ СЛУЧАЕТСЯ МОМЕНТ, КОГДА НИ САМЫЙ БЛИЗКИЙ ЧЕЛОВЕК, НИ ЛУЧШИЙ ДРУГ, НИ МАМА С ПАПОЙ, НИ СОСЕДКА, НИ ЛЮБИМЫЙ КОТ НЕ МОГУТ ПОМОЧЬ СПРАВИТЬСЯ С НАВАЛИВШЕЙСЯ ПРОБЛЕМОЙ, КОГДА МИР БУДТО ВОССТАЕТ ПРОТИВ МАЛЕНЬКОГО И БЕЗЗАЩИТНОГО ТЕБЯ. ЧТО ЖЕ ДЕЛАТЬ В ТАКИХ СЛУЧАЯХ? КУДА И К КОМУ ОБРАТИТЬСЯ? ПОБЕСЕДОВАВ С ПСИХОЛОГАМИ, МЫ УЗНАЛИ ОТВЕТЫ НА ЭТИ ВОПРОСЫ.

- Расскажите о работе телефона доверия, сколько она уже существует?

Анна Потапова, педагог-психолог, координатор службы доверия:
- Городской службе «Телефон доверия» уже семь лет, работает она с 2005 года. В 2008 заработал проект «Телефон доверия Республика» - единый номер по всей РС(Я), а с 2009 года мы подключены к общероссийскому номеру телефона доверия - это единый федеральный номер, по которому дети и подростки могут обращаться, чтобы получить необходимую квалифицированную помощь и поддержку. К нам уже обращались за консультацией из Хабаровска, Москвы, Анапы, Башкирии и других регионов России.

Александра Винокурова, психолог, координатор службы от ГБУ УСПИМ:
- По «Телефону доверия Республика» и единому федеральному номеру (номера, начинающиеся на восьмерку) звонки для жителей РС(Я) абсолютно бесплатны и принимаются круглосуточно. Консультации ведут исключительно психологи-специалисты.

- Люди каких возрастов и с какого рода ситуациями и проблемами наиболее часто обращаются за помощью?

Александра:
- Изначально «Телефон доверия» создавался как молодежный телефон доверия, однако звонки поступают от людей разного возраста - звонят как дети и подростки, так и люди зрелого и пожилого возраста. Однако все же больше звонков поступает от молодежи и людей среднего возраста до тридцати пяти лет. Проблематика также очень обширна, но наиболее часто люди обращаются за помощью в области взаимоотношений между людьми - это семейные отношения и, конечно же, любовные взаимоотношения, отсутствие взаимопонимания между

родителями и детьми, между сверстниками. Также люди звонят, чтобы просто рассказать о чем-то своем, чтобы выговориться. Человеку ведь очень важно, чтобы его выслушали, а необходимость в таком «активном» слушании не всегда удовлетворяется в наше время.

Анна:
- Обращались даже дети до 7 лет, таких звонков естественно не очень много, но они есть. Наверное, некоторые запросы кому-то могут показаться смешными, например: «У

мощь по телефону доверия?

Александра:
- Я думаю, это очень важно для населения. Во-первых, в достаточно напряженное время, в которое мы живем, при нынешнем темпе жизни человеку очень трудно держать в себе накопившиеся переживания. Конечно, человек делится ими с близкими и друзьями, но одно дело рассказать о своих проблемах кому-то из своего окружения в ожидании совета и понимания, и совсем другое обратиться за помощью к специалистам, которые реально могут помочь в решении той или иной проблемы. Во-вторых, что касается жителей северных улусов и небольших деревень, то у них не всегда есть возможность обратиться к психологу на месте, или часто играет роль элементарное неведение или предвзятое отношение к услугам психологов, также бывает, что люди часто опасаются огласки и

нятся, и это верный признак того, что служба «Телефон доверия» востребована и необходима для людей.

Какие плюсы у службы «Телефон доверия»?

Анна:
У службы, несомненно, есть свои преимущества. Во-первых, это полная анонимность и конфиденциальность информации. Во-вторых, постоянная доступность, то есть человек, буквально не выходя из дома, в любое время дня и ночи может получить всю интересующую его информацию и необходимую помощь. И, в-третьих, это, конечно же, высокая квалификация оказываемой психологической помощи.

Какие основные задачи и цели вы ставите перед собой в своей работе?

Александра:
- Основная задача нашей работы - это, конечно же, осуществление психологической поддержки и помощи населению, и чтобы эта помощь была как можно более доступной и качественной. Также в цели входит профилактика аддиктивного поведения, суицидальных наклонностей, информирование молодежи о различных явлениях психологического характера. Хотелось бы, чтобы у нас было здоровое общество, молодежь со здоровыми взглядами на жизнь, с меньшим количеством срывов, с меньшим количеством каких-то преступных действий, чтобы люди учились доверять друг другу, сосуществовать в единстве.

Как преодолеть боязнь и скованность и не бояться обратиться за помощью по телефону доверия?

Анна:
- Если есть желание поговорить с кем-то, но нет рядом друга, родителей, надежного близкого человека, с кем можно поделиться, или не знаешь куда обратиться, именно для этих случаев существует телефон доверия. Ведь если у человека болит зуб, он целенаправленно пойдет к стоматологу за оказанием медицинской помощи, так же человек имеет полное право получить психологическую помощь, если она ему нужна, это должно быть в порядке вещей.

Александра:
- Конечно, хорошо иметь друга, который всегда выслушает, всегда будет рядом в трудную минуту. Но иногда легче раскрыться незнакомому человеку, чем близкому. В любом случае не нужно сидеть и переживать, накручивать себя, а нужно безбоязненно обращаться за помощью, поддержкой, не бояться доверять профессионалам.

В каком виде приходит благодарность за ваш труд?

Александра:
- Конечно, очень приятно, когда благодарят за работу, очень надеюсь, что она полезна людям. Обычно звонят повторно, чтобы отблагодарить, или сразу, или через какое-то время, бывало, что даже через год звонили и говорили спасибо.

Анна:
- Иногда даже благодарственные стихи присылают.

И, наконец, ваш универсальный совет для наших читателей?

Александра:
- Во всем, что нас окружает, даже в самом негативном, всегда старайтесь находить что-то хорошее, всегда быть в хорошем расположении духа и идти по жизни смело.

Анна ЕФИМОВА

ДЕТСКИЙ ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ

8-800-2000-122

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ
ПО ТЕЛЕФОНУ ДОВЕРИЯ

8-800-100-35-50



БЕСПЛАТНО СО ВСЕХ ТЕЛЕФОНОВ РЕСПУБЛИКИ

меня под кроватью живет чуждое, мне страшно». Но если ребенок переживает по поводу своих обоснованных или необоснованных страхов или фантазий, значит, ему нужно, чтобы рядом была кто-то из взрослых, и мы тогда выполняем такую функцию. Кроме того, если ребенку или взрослому человеку нужна помощь, но он не знает куда обратиться, он может смело звонить нам, и наши консультанты координируют его в центры психологической помощи, где он уже сможет получить помощь очно.

Насколько важно и актуально сейчас осуществление такой работы, как психологическая по-

потому не обращаются за помощью, а проблемы-то у людей есть и они куда не исчезают; их нужно решать. Поэтому телефон доверия - это прекрасная возможность обратиться к специалистам со всеми интересующими вопросами и получить квалифицированную помощь или просто поделиться внутренними переживаниями, излить душу.

Анна:
- Обращусь к статистике и скажу, что мы отмечаем большой рост звонков: так в 2009 году было принято около пяти с половиной тысяч звонков, а в 2010 году число достигло уже девяти тысяч и в 2011 г. также было принято около девяти тысяч звонков, то есть тенденция роста сохра-