

Телефон доверия – доступная дистанционная служба экстренной психологической помощи, для оказания моральной, эмоциональной поддержки населения.

В силу сложившиеся короновирусной пандемией одобрен проект «Наша забота» Фондом президентских грантов. В рамках проекта работает районный телефон доверия 8-983-327-85-77.

При звонке на этот номер пожилые люди могут получить экстренную психологическую помощь. Конфиденциальность и бесплатность – два основных принципа работы. Это означает, что каждый может анонимно и бесплатно получить психологическую поддержку и тайна его обращения на телефон доверия гарантируется.

Цели психологической помощи на телефоне доверия:

- откликнутся на эмоциональное состояние клиента;
- снять страх;
- дать информацию;
- укрепить ресурсы: национальные традиции, семейные праздники, личный положительный опыт;
- помочь увидеть способ среагировать стрессовую ситуацию;
- перефокусировать с переживания на позицию и соответствующие действия;
- активизировать жизненность, ответственность;
- обращать внимание человека на простые задачи, чтобы помочь выйти в состояние адекватности из ступора/шока.

Всем известно, что жители Испании испытали колоссальную потерю своих родственников, близких, друзей... Кому-то в период пандемии было тоскливо, кто - то пережил горе, испытали безысходность, когда вирус был непобедимым. Некому было обратиться даже по телефону за психологической помощью. И весь народ пережил утрату и им было психологически очень тяжело. Именно в таких экстренных кризисных случаях может поддержать Телефон доверия. А на другом конце провода вам ответит профессиональный психолог. Психолог поддержит в критический момент, с помощью человека на том конце провода, вы сможете почувствовать, что это не жизненный тупик, что есть смысл искать и находить выход.

Чаще всего первоочередным поводом для обращения становятся дистанционные отношения с родственниками (детьми, внуками), в частности это приводит к дефициту общения в особенности старшего поколения. В силу возраста вынуждены общения поддерживать лишь по телефону. Людям, которым не хватает телесно-эмоционального контакта с близкими подвержены психосоматики, как например, нестабильное артериальное давление, проблемы с сердцем, состояние истерики... Здесь телефон доверия становится спасением.

На втором месте стоят вопросы касающиеся здоровья – психического и физического. Многие звонят, чтобы узнать к какому специалисту нужно обратиться, есть телефоны для людей с тяжелыми заболеваниями

определенного профиля при необходимости вы сможете набрать номер, по которому проконсультируют о профилактике заболевания.

Далее актуальным вопросом выступает рост цен на продукты питания и на медикаменты. Пожилые люди проживают только на одну пенсию, и соответственно, делают расчет на свои расходы.

Острым вниманием остается незанятость молодежи. Бабушки и дедушки обеспокоены о сильной зависимости к гаджетам, телефонам и др. *техникам.*

Что вы получите набрав номер телефон доверия 8983327 8577?

- живое общение «свободные уши», который слушает вас внимательно и безоценочно, на том конце провода психолог, который в этот момент думает о вас, вашей проблеме и готов ждать, пока вы выскажетесь, пока не соберетесь «духом»;

- человек знает, что вы сможете, что справитесь, что все изменится, что есть те, кто станут вашей опорой. Также у этого человека, как правило, есть база контактов. Он готов предоставить информацию и номер телефона «скорой помощи», социальной службы...

- вам не нужно стесняться, скрывать какие-то детали. Ваше обращение останется анонимным, вы можете не стыдиться собственных чувств, эмоции и переживаний.

- «Телефон доверия» - это всегда быстрая круглосуточная, квалифицированная помощь.

Имейте в виду! Телефон доверия – это спасательная таблетка, начало решения проблемы. После обращения вы сможете без лишней тревожности и напряжения начать искать путь для выхода и решения ситуации. Всегда гораздо легче это сделать, зная, что вы не одиноки!!!

С заботой и вниманием ваш психолог!!!