**Телефон Доверия**

**8–800–2000–122.**

У каждого из нас бывают в жизни ситуации, с которыми трудно справиться самому. Ссора, конфликты, одиночество, сильные чувства, сложность что-то решить или выбрать, тяжелые для нас потери, горе… И тогда важным оказывается получить чью-то поддержку… Но не всегда рядом оказывается человек, которому можно довериться… Близкие могут не понять, друзья далеко, к чужим людям обратиться неловко… Именно в такие моменты лучшей помощью может стать телефон доверия.

     Телефон работает АНОНИМНО, то есть вы не знаете и не видите консультанта, и он не знает и не видит вас. Это снимает неловкость и стеснение, которое мешает некоторым людям обратиться к психологу за очной беседой. Иногда бывает трудно решиться открыться чужому человеку и попросить помощи, а здесь просто надо снять трубку и набрать номер. И можно быть уверенным, что тебя выслушают, примут и поймут.

     По телефону доверия вы получаете помощь СРАЗУ В МОМЕНТ ОБРАЩЕНИЯ. Это удобно – можно позвонить из дома, с улицы, не надо никуда ехать, записываться на другой день. Что особенно важно в тех острых ситуациях, когда сил ждать у вас просто нет, и нужно поговорить с кем-то прямо сейчас, именно в эту минуту с кем-то поделиться своими чувствами и получить поддержку.

     На телефоне доверия вы получаете КВАЛИФИЦИРОВАННУЮ ПСИХОЛОГИЧЕСКУЮ ПОМОЩЬ. Некоторые люди не обращаются к психологу, потому что стараются обсуждать свои ситуации с друзьями. Но друзья что-то  посоветуют, только исходя из своего личного опыта, а на телефоне доверия находятся специально подготовленные психологи, которые имеют большую базу данных и в случае необходимости смогут подсказать, куда лучше обратиться в той или иной ситуации.

     **Опытные психологи по телефону анонимно, бесплатно помогут вам разобраться в собственных чувствах, увидеть новые стороны ситуации. И тогда вам будет легче найти выход из самых трудных обстоятельств…**

**Анонимно, бесплатно, каждый день**

В Оренбургской области действует круглосуточный Детский телефон доверия с единым общероссийским номером **8–800–2000–122**.

**ИНФОРМАЦИОННОЕ ПИСЬМО**

Дети и подростки являются наиболее уязвимой социальной группой. Несчастные случаи, последствия катастроф, общественных потрясений в значительной степени сказываются на эмоциональном климате в детской и подростковой среде. Дети и подростки подвержены эмоциональному давлению, чаще, чем взрослые становятся жертвами жестокости и морального принуждения.

Для обеспечения нормального развития ребенка должна удовлетворяться его потребность в безопасности, уважительном отношении, любви. Когда у ребенка возникают первые проблемы в отношении с социумом, учителя и родители зачастую считают его поведение проявлением лени или недостатками воспитания. В этой ситуации общество переносит на ребенка ответственность за происходящее.

Конфликты между родителями и ребенком, конфликты в подростковой среде, попытки «поделить» ребенка после развода родителей, проблемы общения со сверстниками, противоположным полом, «школьный» кризис, физическое и сексуальное насилие приводят к выраженной психологической дезадаптации ребенка. Следствие – суицидальные действия, депрессивные реакции, неадекватное поведение (компьютерная и Интернет-зависимость, прогулы, воровство, уходы и бродяжничество, употребление психоактивных веществ, агрессивное поведение и противоправные действия).

**Единый социальный телефон для обращений граждан: +7 3532 77-03-03**

**Телефоны доверия УМВД России по Оренбургской области: (3532) 79-10-00.**