*«Вы должны доверять и верить в людей, иначе жизнь станет невозможной».*
Антон Чехов.

***Телефон доверия*** предлагает населению следующие услуги:

* оказание экстренной психологической помощи;
* консультирование граждан по вопросам межличностного, семейного, родительского общения.

**Цель** *телефона доверия* – обеспечить полноту и своевременность психологической помощи населению.

На телефон доверия могут обращаться все люди, независимо от возраста и социального статуса.

На телефоне доверия работают опытные психологи, готовые помочь решить те проблемы, с которыми человек не может справиться самостоятельно. Разговор с психологом может помочь:

- преодолеть плохое настроение и грусть;

 - разобраться в отношениях с родителями, одноклассниками или учителями;

- лучше понять свои чувства и желания;

- обсудить личные проблемы, с которыми ты не хочешь делиться с близкими людьми.



**Звоните когда вы:**

- переживаете по поводу плохой успеваемости детей в школе;

- участились ссоры, конфликты, обманы, непонимание;

- находитесь в депрессии, одолел стресс.

Выговорившийся человек, почувствовавший понимание со стороны консультанта снимает эмоциональное напряжение, получает поддержку в поиске решения данной ситуации.

После разговора человек начинает видеть ситуацию под другим углом, как бы со стороны, что помогает самостоятельно изменитьсложившуюся ситуацию и найти новые пути решения своей проблемы.

**Звонок анонимный, бесплатный, конфиденциальный.**

Психологи с уважением и пониманием относятся к любому обращению.

Доверяйте друг другу и будьте счастливы!

**Анонимность** – вы всегда можете остаться инкогнито, не называя своего имени. Ваш номер, адрес не станут известны при звонке.

**Конфиденциальность** – о том, что вы скажете, не будет ни кому известно, и останется тайной.

**Доступность** – вы всегда можете позвонить нам в любое удобное для вас время, с любого телефона. Звонок бесплатный.



 **«Барьер»**

Мне нелегко барьер преодолеть,

Который встал незримо между нами,

Страдает тело, ощущая плеть,

В душе бушует грозное цунами.

Ты для меня сейчас, как злобный враг,

И хочется сурового отмщенья,

Невероятно труден первый шаг

По стези неизбежного прощенья.

Ты был желанным, радости дарил,

И ласки твои сердцу были милы,

Молюсь, в смиренье голову склонив,

Прошу у Бога укрепить мне силы.

Чтоб я барьер могла преодолеть

Со временем, пускай не очень скоро,

Хочу, чтоб больше не случалась впредь

У нас всеразрушающая ссора.

**«Проблемы можно ОБСУЖДАТЬ…**

**Варианты можно ИССЛЕДОВАТЬ…**

**Мы – на расстоянии звонка!»**

***Мы ждем вашего звонка по телефону:* 8-800-2000-122.**

**Бесплатно анонимно круглосуточно**

**Автономное учреждение **

**Республики Алтай «Комплексный центр социального обслуживания населения»** 

**Телефон доверия**

**для детей**

**и взрослых**

***позвони***

***8-800-2000-122***

****

**г. Горно-Алтайск, 2017**