**Если друг нуждается в помощи: как рассказать ему о Детском телефоне доверия**



12.11.2019

За девять лет работы служба **Детского телефона доверия 8 800 2000 122** приняла много обращений от ваших ровесников. Большинство из них признались, что в первый раз сомневались и боялись звонить, но получив поддержку, рекомендовали и друзьям обратиться к специалистам. Если вашему другу нужна помощь психологов, а он никак не решится позвонить на телефон доверия — воспользуйтесь нашими подсказками.

**1. Расскажите о себе.**Нет ничего убедительнее, чем рассказать о своем опыте получения помощи и поддержки — ваш положительный пример не только вызовет доверие у друга, но и покажет, что обращаться за помощью не стыдно и совершенно естественно.

**2. Развейте страхи и предрассудки.**Кроме страхов, что о разговоре узнают в семье и школе, многие думают, что к психологам обращаются с тем, чтобы «лечить голову». Объясните, что это не так: к этим специалистам обращаются здоровые люди, когда в чем-то сомневаются или не знают, как поступить.

**О чем важно рассказать:**

— разговоры анонимны: можно не называть своего имени;

— соблюдается приватность— разговоры не записываются и номер телефона не определяется;

 — звонок бесплатный;

 —  можно позвонить в любое удобное время — телефон круглосуточный;

 — психологи, работающие в службе, умеют услышать то, что важно;

 — специалист всегда поможет начать разговор и обозначить проблему;

 — можно подготовиться: написать в чат и получить поддержку и ответы в переписке.

**3. Психологи знают, как нам помочь.**У вашего друга могут быть сомнения в том, что ему помогут, и поэтому он оттягивает разговор. Поделитесь информацией: неопределенность и одолевающие нас чувства могут привести к депрессии, поэтому надо поделиться своими переживаниями — не держать в себе — станет легче и спокойнее.

Расскажите о том, что специалисты всегда ждут звонка — это их работа. Мы их не отвлекаем, не напрягаем. Мы всегда вовремя, даже если звоним поздно вечером, рано утром или даже ночью! На линии телефона доверия работают специалисты, которые не просто готовы нам помочь, но и **ЗНАЮТ, как это сделать.** Они выслушают, поддержат и вместе с нами разберутся в ситуации: *почему так происходит? Как лучше на это реагировать? Чего не нужно делать, чтобы не усугубить ситуацию? На что можно опереться и какими ресурсами воспользоваться? Как себя самому поддержать?*

**4. Поверить проще, если увидеть.**Покажите другу сайт проекта и окно с чатом, дайте ссылку на ролики о работе телефона и психологов — пусть он сам все изучит и во всем разберется <https://telefon-doveria.ru/events/>

**5. Три отзыва тех, кто уже позвонил в службу Детского телефона доверия:**

*— «Долго решался, но после разговора понял, что зря переживал — все проще, чем кажется…»*

*— «Не стыдно просить совета или помощи. Глупо ждать, что все решится само по себе и как надо, и ничего не делать …»*

*— «Я решился позвонить, когда совсем запутался. Взгляд со стороны оказался свежее и прозорливее, чем мой собственный. Стоит просто довериться».*

**ПРИ ЭТОМ НИКОГДА НЕ ЗАСТАВЛЯЙТЕ ДРУГА ЗВОНИТЬ — ЭТО ВЫЗОВЕТ ОБРАТНЫЙ ЭФФЕКТ И ИСПОРТИТ ОТНОШЕНИЯ МЕЖДУ ВАМИ:**

— не ставьте ему психологических диагнозов и не представляйте Телефон доверия, как способ «лечения», избегайте фраз типа «Ты стал в последнее время совсем неадекватный и «слетел с катушек», тебе нужно позвонить психологу Телефона доверия» и т.п.;

 — просто покажите, что вы заботитесь о друге и советуете ему воспользоваться этой возможностью, особенно если у него проблемы в семье и нужна помощь нейтрального взрослого.

***Конечно же, ваша забота и дружеское плечо уже помогают.  Друг наверняка тоже будет рядом с вами, когда это потребуется.***