

Детский телефон доверия

Детский телефон доверия с единым общероссийским телефонным номером **8-800-2000-122** (далее – ДТД) начал действовать на территории Российской Федерации с сентября 2010 года, в городе Набережные Челны - с октября 2010 года. Детский телефон доверия на базе МБУ ЦЭПП «МТД» доступен в круглосуточном режиме.

Телефонное консультирование особое значение приобретает в ситуации, когда очная психологическая помощь по разным причинам невозможна. Его преимущества – это сведение до минимума влияний извне на человека, доступность, анонимность, конфиденциальность, экстренность оказания помощи.

Согласно действующим принципам анонимности и конфиденциальности, учреждения и имена специалистов, принимающих звонки, не разглашаются, специалисты пользуются псевдонимами и не фотографируются для СМИ.

Психологи ДТД в своей работе сталкиваются с широким кругом проблемных обращений: сложности в семейных взаимоотношениях, непринятие со стороны сверстников, проблемы самоутверждения в коллективе, учебные проблемы, поиск себя, отношения с противоположным полом, незапланированная беременность, переживание утраты, ситуации насилия и ущемления прав и многие другие.

Существует ряд вопросов, получив ответы на которые, потенциальный абонент может сформировать своё представление о работе службы.

Кто работает на линии ДТД?

На ДТД работают психологи, получившие специальную подготовку. Психолог – это специалист, главная задача которого помогать людям решать их личные проблемы и справляться с переживаниями. Психология помогает здоровому человеку определиться в различных проблемных жизненных ситуациях, разрешить вопросы, как быть и что делать дальше.

Кто может обратиться на линию ДТД?

На линию ДТД могут обратиться дети и подростки по актуальным для них психологическим вопросам. Родители, педагоги и другие взрослые могут обратиться по вопросам взаимодействия с детьми, воспитания детей, с целью защиты прав детей.

Зачем звонить на ДТД, если можно самостоятельно справиться со своей проблемой?

Справиться самому можно, если такая ситуация возникает не впервые или есть четкое представление, как следует поступить. Но если

эта проблема новая и неизвестная, звонок на ДТД поможет справиться с этой ситуацией с наименьшими потерями.

Зачем обращаться к психологу, если можно рассказать о случившемся другу или другому близкому человеку?

Для ответа на этот вопрос уместно провести параллель с медициной. Дома можно оказать человеку первую помощь, если он почувствовал себя нехорошо, но после этого настоятельно рекомендуется обратиться к врачу. Так и в решении личных проблем, совет и поддержка близких, безусловно, ценны. При этом они не всегда могут подойти для решения возникших сложностей. В то же время профессиональный и независимый взгляд со стороны может помочь найти оптимальный вариант решения. Стоит также помнить, что с некоторыми вопросами, очень личными, проще обратиться к человеку, который тебе незнаком.

Что, если обращение на ДТД вызовет осуждение или шутки в адрес обратившегося?

Психолог-консультант на ДТД готов принять абонента таким, какой он есть, не осуждая и не давая оценок. Он не осудит, выслушает, и поможет абоненту разобраться, как быть дальше. Если для решения ситуации понадобится дальнейшая помощь, психологи ДТД готовы оказывать ее столько, сколько нужно или порекомендуют куда можно обратиться.

По каким вопросам можно обратиться к специалисту на ДТД?

Телефон доверия работает с широким кругом психологических проблем и вопросов. На линию можно обратиться в случае возникновения сложностей в отношениях со сверстниками, конфликтов между членами семьи, неурядиц в школе, в ситуации нарушения прав детей, в состоянии безвыходности, когда кажется, что никто не может помочь. Можно позвонить, когда непонятно, как вести себя в той или иной ситуации, получить рекомендации специалиста по взаимодействию с детьми разного возраста, обсудить тяжелые жизненные переживания - потерю близкого, болезнь и т.д.

Как рассказать о своей проблеме, позвонив на ДТД?

В таких случаях самое главное - решиться позвонить. Дальше есть несколько вариантов. Можно прямо рассказать о том, что в данный момент беспокоит. Либо можно пересказать ситуацию от лица другого человека, представив, что эта ситуация произошла с кем-то другим, и ему нужна поддержка и помощь. Ведь говорить о ситуации, случившейся с другим человеком, порой бывает легче, чем делиться личными переживаниями.

Что можно получить, позвонив на ДТД?

Во-первых – услышать в телефонной трубке человека, готового выслушать здесь и сейчас. В повседневной жизни нам не всегда предоставляется случай рассказать о своих проблемах, когда нас не перебивают, не стремятся сразу указать на промахи и дать оценку, помогают сформулировать мысли и полностью принимают нас такими, какие мы есть.

Во-вторых – помощь в поиске решения. Каждый, кто переживал состояние психологического кризиса, знает, что в этот момент создается ощущение безнадежности, невозможности принять решение и действовать. Задача консультанта - прояснить проблему человека и обсудить, как можно поступить. Консультант не будет учить «как надо жить», его цель - помочь перечислить максимум решений, обсудить плюсы и минусы различных действий.

В-третьих – координаты других служб. Человек, позвонивший на ДТД, может получить там информацию о других местах, где ему готовы предоставить помощь: у консультантов телефонов доверия есть базы данных по медицинским, социальным и психологическим службам.

Чего нельзя получить, позвонив на ДТД?

Во-первых - готовые полезные советы. Консультант может выслушать, может поделиться знаниями, но он не может и не имеет права принять за абонента решение, что ему делать.

Во-вторых - психиатрическая, психотерапевтическая помощь, диагнозы.

Консультации психотерапевта - это сложный и длительный процесс. Один разговор по телефону не может иметь такого же эффекта, и не заменит очное обращение к специалисту. Можно лишь обсудить по телефону, стоит ли обращаться за психотерапией, и как это можно сделать. Диагнозы психологи также не ставят, это работа врача-специалиста.

Работа телефонов доверия является одним из появлений практик участия и равнодушия в современном обществе. Работа ДТД направлена на оказание помощи одной из самых уязвимых групп населения - детям. Специалисты, работающие на анонимной, бесплатной круглосуточной телефонной линии ДТД готовы оказывать психологическую поддержку и помощь обратившимся.