ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ

***Телефон доверия. Для кого и зачем?***

*Большинство людей на свете испытали однажды душевную боль, тоску, обиду, безысходность, когда проблема кажется неразрешимой. В такие моменты просто не знаешь куда, к кому обратиться за помощью. Близкие люди иногда не понимают, у них нет времени выслушать или они просто далеко. Да и не с каждой проблемой пойдешь к маме или позвонишь подружке. Именно в таких случаях может поддержать «телефон доверия».*

**ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ  
МКУ "Управление образования Чурапчинского улуса (района)"  
по вопросам дистанционного обучения  
8924 865-26-10  
8914 278-21-74**

**Главное управление Министерства Российской Федерации по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий по Республике Саха (Якутия):**

* дежурная ГУ МЧС по РС(Я): **8 (4112) 39-99-99**
* оперативный отдел: **8 (4112) 34-19-80**тел/факс.

**Министерство внутренних дел по Республике Саха (Якутия):**

* телефон доверия - **8 (4112) 42-22-22**
* дежурная часть -**8 (4112) 42-07-10, 49-05-00**

**Окружная администрация «город Якутск»:**

* Управление по взаимодействию с правоохранительными органами **8 (4112) 42-12-08**
* Единая дежурная служба ГО "Якутск" - **8 (4112) 44-45-64**
* Управление Федеральной налоговой службы России по Республике Саха (Якутия):
* телефон доверия **8 (4112) 45-24-00**

**Управление Федеральной службы безопасности по Республике Саха (Якутия):**

* телефон доверия - **8 (4112) 42-07-07**
* дежурная часть - **8 (4112) 42-24-42, 42-49-40**

**Управления Роспотребнадзора по Республике Саха (Якутия):**

* телефон доверия - **8 (4112) 32-14-30**

**Центральная аварийная диспетчерская служба Министерства жилищно-коммунального хозяйства и энергетики Республики Саха (Якутия) 8 (4112) 42-44-04**

**Центр социально-психологической помощи молодежи 8 (4112) 32-00-56**

Центра социально-психологической поддержки семьи и молодежи «ПсихологиЯ» **8-800-100-3550**

служба психологической помощи детям и подросткам всероссийский детский телефон доверия **8-800-2000-122**

На телефоне работают опытные специалисты, готовые помочь решить те проблемы в твоей жизни, с которыми ты не можешь справиться самостоятельно. Разговор с опытным специалистом может помочь:

* преодолеть плохое настроение и грусть;
* разобраться в отношениях с родными, одноклассниками, учителями или коллегами;
* лучше понять свои чувства и желания;
* обсудить личные проблемы, с которыми ты не хочешь делиться с близкими людьми.

***Звонок:*** ***Анонимный (можно не сообщать имя);***

***Бесплатный (даже с сотового телефона);***

***Конфиденциальный (содержание разговора не разглашается посторонним людям).***

Часто задаваемые вопросы. 

**Кто такой консультант?**

*Консультант* – это специалист, работа которого состоит в том, чтобы помогать людям решать их личные проблемы и облегчать душевные страдания. Консультант поможет человеку определиться в сложных жизненных ситуациях, даст ответы на вопросы, как быть и что делать дальше. 

**Можно ли самостоятельно справиться с проблемой?**

Справиться, конечно, можно, если в такую ситуацию уже попадали и знаете, что нужно делать. Но если эта проблема для Вас новая и неизвестная, как поступить в этом случае? Звонок на Телефон доверия поможет Вам справиться с этой ситуацией с наименьшими потерями. Консультант на Телефоне доверия выслушает, и Вы вместе найдете выход. 

**Считаете, что лучше поделиться с другом или подругой и необязательно обращаться по Телефону доверия?**

Конечно, хорошо, когда есть друзья, которые готовы выслушать и поддержать Вас в трудных ситуациях. Например, когда болит зуб, Ваши близкие готовы помочь советом, как снять боль. Вам действительно могут на какое-то время помочь их рецепты, но вылечить больной зуб сможет только стоматолог. В случае с личными проблемами близкие люди тоже могут помочь с советом, но эти рекомендации не всегда бывают правильными и могут не годиться для решения Вашей проблемы. Специалист-консультант поможет Вам разобраться в себе и найти самый лучший вариант решения проблемы.

**Опасаетесь, что Вас не поймут?**

В жизни могли быть ситуации, когда, делясь с проблемами с близкими Вам людьми, Вы рассчитывали на поддержку и понимание, а они вместо этого начинали давать оценку Вашим действиям и упрекать. Специалисты-консультанты на Телефоне доверия готовы принять Вас таким (такой) как есть. Они никогда не осудят, выслушают, и вместе Вы подумаете, как быть дальше. Если для разрешения ситуации понадобится дальнейшая помощь, консультанты Телефона доверия окажут ее самостоятельно или порекомендуют, куда можно обратиться.

**Как все-таки решиться и набрать номер Телефона доверия?**

В таких случаях самое главное, это решиться позвонить и, услышав голос оператора, поздороваться… Дальше есть несколько вариантов. Можете прямо рассказать о том, что Вас беспокоит. Либо можете пересказать ситуацию, как будто это произошло с кем-то другим, а Вы просто помогаете другу, говоря о ситуации, случившейся не с Вами, часто бывает легче, чем делиться личными переживаниями.

**По каким вопросам можно обратиться к специалисту на Детский телефон доверия?**

Можете смело звонить, если:

* не знаете, как вести себя в тех или иных ситуациях;
* очень нравится девочка или мальчик, и Вы не знаете, как привлечь ее (его) внимание;
* произошел конфликт с кем-то из старших и в связи с этим Вас не покидает тревога;
* в школе проблема с учителями;
* родители не понимают, Вы не знаете, как себя с ними вести и заслужить их уважение и понимание;
* произошла ссора с другом (подругой);
* обидели в школе (на улице, дома);
* больше не хочется никого видеть и ни с кем общаться;
* друг курит (употребляет алкоголь или наркотики) и Вы не знаете, как помочь ему избавиться от этой зависимости;
* Вы попали в безвыходную ситуацию;
* не знаете, какую профессию выбрать и кем стать в будущем и т.п.