

ГБУЗ СК «СККСПБ№1» обращается к Вам с просьбой: донести до педагогического состава, учащихся и их родителей информацию о работе «Телефона доверия» (8652) 99-17-86 на территории Ставропольского края.

Телефон доверия – это служба экстренной психологической помощи.

Позвоните нам, если:

- Возникла мысль или желание расстаться с жизнью
- Уже была попытка уйти из жизни.
- Перенесли физическое насилие.
- Не знаете, что делать и куда обратиться за помощью.
- Испытываете сильное эмоциональное напряжение, и требуется помощь

Как мы работаем?

- Профессионально. На телефоне доверия работают психологи с многолетним опытом работы, которые каждый год повышают квалификацию и знают, что делать!
- Анонимно. Никто не узнает о вашем звонке. Консультант не будет настаивать на том, чтобы вы раскрывали какие-либо личные данные.
- Круглосуточно. Вы можете звонить в любое время.

Если вы звоните, то мы...

- Создаем доверительный диалог, свободный от критических оценок и нравоучений. В этом диалоге вы можете проговорить любую проблему и привести в порядок мысли и чувства.
- Помогаем сформулировать понятные шаги, которые можно сделать, чтобы справиться с трудной ситуацией.
- Вместе с вами определяем, нужна ли вам дополнительная помощь за пределами телефонного консультирования, рассказываем, где и как вы можете её получить
- В момент кризиса помогаем успокоиться и составить такой план действий, чтобы вы могли остаться в безопасности.
- В экстренном случае и с вашего согласия организовываем кризисное вмешательство, привлекая разных специалистов.

Если вы по какой-то причине не можете решиться на звонок, то напишите нам **письмо!** Наш сайт - <http://helpline.stavpb.ru> Помните, чем подробнее вы сформулируете то, что вас беспокоит – тем более конкретно мы сможем вам ответить. Ваша переписка остаётся конфиденциальной – её видите только вы и консультант.

И помните, что если вам очень плохо, если вы думаете о том, чтобы причинить себе вред или совершить суицид, то

- Сейчас – самое время позвонить на Телефон Доверия!
- Узнавайте о путях получения помощи и поддержки!
- Не стыдно обратиться к врачу или психологу!
- Обращение к специалисту не отразится на вашем будущем!
- Совершенная суицидальная попытка наверняка будет иметь последствия для здоровья и социального статуса!

8(8652) 99-17-86

Позвоните. Помощь - на расстоянии одного телефонного звонка!