**ЕСЛИ ТРУДНО, ПРОСТО ПОЗВОНИ!**

**Телефон доверия** — один из видов социально значимых услуг, которая предоставляет возможность анонимного телефонного разговора с квалифицированным [консультантом](https://ru.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%9A%D0%BE%D0%BD%D1%81%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D0%B0%D0%BD%D1%82&action=edit&redlink=1).

В ходе разговора обратившемуся человеку предоставляется информация и психологическая поддержка.

Телефон доверия часто используется для консультирования по сложным, противоречивым темам, обсуждение которых в личной беседе может быть затруднительным: межличностные и сексуальные отношения, стигматизированные (социально презираемые) болезни, употребление [наркотиков](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9D%D0%B0%D1%80%D0%BA%D0%BE%D1%82%D0%B8%D0%BA), [преступления](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D1%80%D0%B5%D1%81%D1%82%D1%83%D0%BF%D0%BB%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5).

Первые телефоны доверия появились в США в начале прошлого века.

Весной 1906 г. в [Нью-Йорке](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9D%D1%8C%D1%8E-%D0%99%D0%BE%D1%80%D0%BA) протестантского священника Гарри Уоррена разбудил звонок. «Умоляю о встрече, у меня безвыходная ситуация», — услышал он из телефонной трубки и ответил: «Завтра церковь открыта с утра». Наутро святой отец узнал, что звонивший повесился. Потрясенный случившимся, священник дал объявление в газете: «Перед тем как уйти из жизни, звоните мне в любое время суток».

В 1958 (по другим данным в 1952) году в Лондоне заработал первый телефон доверия. Его основатель священник Чад Вара, прочитал в газете о росте количества самоубийств и подумал, что этим людям не с кем было поговорить и поэтому они решились на такой отчаянный шаг.

Тогда он дал объявление в газету с номером своего телефона и приглашением поговорить. Ему часто звонили. С тех пор телефоны доверия работают во всем мире.

Консультирование по телефону доверия строится на нескольких базовых принципах:

* **анонимность абонента и консультанта:** оба они не обязаны называть себя, сообщать своих [личных данных](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9B%D0%B8%D1%87%D0%BD%D1%8B%D0%B5_%D0%B4%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D1%8B%D0%B5); консультант часто выступает под [псевдонимом](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D1%81%D0%B5%D0%B2%D0%B4%D0%BE%D0%BD%D0%B8%D0%BC), абонент может назваться любым именем или вообще не сообщать его, телефонный номер абонента не фиксируется — это увеличивает безопасность собеседников;
* **конфиденциальность:** содержание беседы [не записывается и не передается третьей стороне](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%97%D0%B0%D0%BF%D0%B8%D1%81%D1%8C_%D1%82%D0%B5%D0%BB%D0%B5%D1%84%D0%BE%D0%BD%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE_%D1%80%D0%B0%D0%B7%D0%B3%D0%BE%D0%B2%D0%BE%D1%80%D0%B0); может собираться лишь статистическая информация о звонке: категория проблемы, возраст абонента (если он его сообщил), его социальное положение;
* **толерантность:** взгляды, которые высказывает абонент, не осуждаются и не критикуются; это позволяет создать комфортные условия для разговора и эффективной работы с проблемой;
* **управление разговором:** абонент может в любой момент прервать разговор, то же может сделать и консультант при определенных условиях.

В качестве консультантов выступают, как правило, профессиональные люди (психологи, психотерапевты), прошедшие специальную подготовку. Консультанты проходят обучение по формированию навыков телефонного консультирования, развитию [толерантности](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A2%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D1%80%D0%B0%D0%BD%D1%82%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%8C) и изучают теоретический материал.

Работа консультантов отслеживается [супервизорами](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D1%83%D0%BF%D0%B5%D1%80%D0%B2%D0%B8%D0%B7%D0%BE%D1%80) ([психиатрами](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%B8%D0%B0%D1%82%D1%80), [социальными работниками](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%BE%D1%86%D0%B8%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%8B%D0%B9_%D1%80%D0%B0%D0%B1%D0%BE%D1%82%D0%BD%D0%B8%D0%BA)), задача которых — поддержание [мотивации](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D0%BE%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%B0%D1%86%D0%B8%D1%8F) и достаточного уровня навыков консультанта, проведение обучающих занятий.

**На сегодняшний день действуют следующие телефоны доверия:**

- **8-800-2000-122**- общероссийский телефон доверия для детей, подростков и взрослых. Телефон экстренной психологической помощи работает круглосуточно по всей стране. У этого телефона доверия существует официальный сайт [**http://telefon-doveria.ru**](http://telefon-doveria.ru)**,** где можно получить подробную консультативную информацию при разных жизненных ситуациях.

-**8-800-7000-183– единый телефон доверия в Республике Башкортостан. Телефон** экстренной психологической помощи работает круглосуточно в нашей республике.

**-8-800-7000-600-** телефон доверия для женщин, пострадавших от домашнего насилия. Служба, где специалисты оказывают психологическую помощь, эмоциональную поддержку, организуют группы взаимопомощи; телефон работает с 8:00 до 21:00 по московскому времени ежедневно.

**-8-800-2000-300-** телефон доверия по вопросам ВИЧ-инфекции и СПИДа. Телефон экстренной психологической помощи работает круглосуточно по всей стране.

**-8-800-1000-191-** телефон доверия для онкологических больных и их родственников. Круглосуточный телефон, по которому можно проконсультироваться по вопросам онкологических патологий, получить психологическую поддержку.

Кабинет медицинской профилактики