**Мифы и факты о Телефоне Доверия**

1. На телефон доверия можно звонить только тогда, когда случилось что-то совсем ужасное. - Нет, это не так! На телефон доверия можно позвонить в любой ситуации, когда тебе требуется помощь или поддержка.

2. С консультантом можно говорить только о плохом. – Нет! С консультантом можно говорить о чем угодно - как о хорошем так, и о плохом. Обо всем, чем хочется поделиться.

3. На телефон доверия можно звонить только один раз. - Телефоны доверия называются "Кризисными", т.к. обычно оказываемая помощь экстренная и разовая. Но если ты хочешь позвонить еще раз и поделиться чем-то, никто не будет против.

4. На телефонах доверия разговоры записываются и потом информация может куда-то передаваться. - Нет, это не так! Главный принцип всех телефонов доверия это конфиденциальность, т.е. никто и никогда не узнает о чем ты говорил с консультантом. И конечно же, разговоры не записываются.

5. Консультант может не понять, осудить, и как родители начать "читать мораль". - Нет! Задача консультанта помочь разрешить противоречия у тебя в голове и поднять настроение. А еще все консультанты беспристрастные, т.е. смотрят на ситуацию с позиции независимого наблюдателя.

6. На телефон доверия звонят только "психи". - Нет, это не так! На телефон доверия звонят совершенно обычные люди. Просто они столкнулись с какими-то трудностями и нашли в себе силы позвонить и решать их.

7. Мне никогда не сможет помочь совершенно незнакомый человек, даже если он психолог. - Никогда не говори "никогда". Консультант, прошедший специальную подготовку, поможет тебе начать разговор, всё обсудит с тобой, успокоит, поддержит, поднимет настроение! У тебя будет возможность высказать все, что ты так долго держал в себе. Взгляд со стороны всегда очень полезен.

**Ты обратился на Телефон Доверия:**

- Я выслушаю тебя и постараюсь помочь.

- Я пойму как тебе плохо и больно и буду рядом с тобой столько, сколько потребуется.

- Я всегда на твоей стороне!

- Если тебе будет трудно говорить, я буду задавать тебе вопросы. Вместе мы найдем выход!

- Никто и никогда не узнает, о чем мы с тобой говорили.

- Я не буду осуждать тебя, я просто буду рядом с тобой.

- Со мной можно поговорить обо всем на свете.

- Мне можно звонить и писать в любой ситуации.

- Я хочу тебе помочь!

Когда одиноко, грустно, трудно понять себя и окружающих, когда совсем запутался и кажется что выхода нет, тебя всегда с готовностью выслушают, поддержат и помогут. АНОНИМНО, БЕСПЛАТНО. Телефон на главной странице мини-сайта.