

# ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ: МЫ НА РАССТОЯНИИ ЗВОНКА

ПОЛУЧИТЬ КВАЛИФИЦИРОВАННУЮ  
МЕДИЦИНСКУЮ ПОМОЩЬ, А ТАКЖЕ  
ПСИХОЛОГИЧЕСКУЮ КОНСУЛЬТАЦИЮ И  
ПОДДЕРЖКУ МОЖНО В



КОГБУЗ ЦЕНТР ПСИХИАТРИИ И  
ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ИМ.  
АКАДЕМИКА В.М. БЕХТЕРЕВА

**ДЛЯ ВАС 24 ЧАСА В СУТКИ 7 ДНЕЙ В  
НЕДЕЛЮ РАБОТАЕТ ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ  
ДЛЯ ЛИЦ, НАХОДЯЩИХСЯ В ОСТРЫХ  
КРИЗИСНЫХ СИТУАЦИЯХ**



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

В таких случаях самое главное решиться позвонить и, услышав голос оператора, поздороваться. Далее есть несколько вариантов. Можешь прямо рассказать, что тебя беспокоит. Можешь пересказать ситуацию, как будто это произошло с кем-то другим, а ты просто поддерживаешь друга и помогаешь ему. Ведь говорить о ситуации, случившейся не с тобой, часто бывает легче, чем делиться личными переживаниями.

# 8 • 800 • 222 • 17 • 32

**По каким вопросам можно обратиться к  
специалисту на Телефон доверия?**

Депрессия, конфликты, проблемы на работе и в семье, тревоги и страхи, негативные и суицидальные мысли, переживания из-за тяжелой болезни или потери близкого человека — все это можно обсудить с квалифицированными специалистами службы Телефона доверия Центра психиатрии и психического здоровья им. академика В. М. Бехтерева.

**Опасаешься, что тебя не поймут?**

Возможно, в твоей жизни были ситуации, когда, делясь своими проблемами с близкими, ты рассчитывал на поддержку и понимание, а они вместо этого начинали давать оценку твоим действиям и упрекать. Специалист Телефона Доверия готов принять тебя таким, какой ты есть. Он никогда не осудит, выслушает, и вместе вы подумаете, как разрешить ситуацию.

**Можешь ли ты сам справиться со своей  
проблемой?**

Справиться самому, конечно, можно, если в такую ситуацию ты уже попадал и знаешь, что нужно делать. Но если эта проблема для тебя новая и неизвестная, как поступить в этом случае? Звонок на Телефон доверия поможет тебе справиться с этой ситуацией с наименьшими потерями. Тебя выслушают, вместе со специалистом вы найдете выход.



## КОНФИДЕНЦИАЛЬНО

**Ваш номер телефона** видит только специалист Телефона доверия

**Все, что Вы говорите,** останется только между нами



## АНОНИМНО

**Никто не узнает** Ваш адрес

**Можно назваться**

вымышленным именем

# ПРИНЦИПЫ РАБОТЫ ТЕЛЕФОНА ДОВЕРИЯ



## ДОСТУПНО

**Из любой** точки России

**Неограниченная** длительность разговора



## КВАЛИФИЦИРОВАННО

**Только**

высококвалифицированные специалисты

**Все консультанты** проходят специальную подготовку



## БЕСПЛАТНО

**Любой** тарифный план  
**Любой** мобильный оператор