**Телефон доверия - мы на расстоянии звонка**

В жизни любого человека, взрослого или ребёнка, могут произойти ситуации, когда он остается один на один со своими трудностями, кажущимися невыносимыми. В такой момент каждому нужна помощь и поддержка. Где найти чуткого, внимательного человека, который выслушает, поймёт и профессионально поможет найти выход даже там, где его, казалось бы, нет?

Одним из самых удобных и доступных видов психологической помощи для каждого человека, независимо от возраста и социального положения, является «Телефон доверия». Телефон доверия – это возможность быть услышанным, понятым и принятым, это ещё и возможность поделиться тем, что волнует, получить поддержку и разобраться в сложной ситуации.

Для жителей нашего округа с 2010 года функционирует «Единая социально-психологическая служба «Телефон доверия», которая является совместным проектом Департамента социального развития и Департамента здравоохранения Ханты-Мансийского автономного округа - Югры. Специалистами Службы являются квалифицированные психологи, прошедшие специальную подготовку. Они регулярно повышают свой профессиональный уровень, проходят обучение у ведущих российских и зарубежных специалистов.

Ежегодно на «Телефон доверия» поступает около 6 тысяч обращений, из них 1,5 тысячи обращений от граждан, находящихся в кризисном состоянии. Проблематика обращений достаточно обширна: трудности личностного роста, проблемы семейных и супружеских взаимоотношений, эмоциональное, физическое, сексуальное насилие, все виды зависимостей, нарушение здоровья, депрессии, инвалидность, одиночество, утрата смысла жизни, суицидальные переживания и другие психотравмирующие события. В каждом случае специалисты снижают уровень эмоционального напряжения у обратившегося, оказывают поддержку, помогают клиенту проанализировать ситуацию и найти возможные варианты решения, предоставляют информацию о специализированных службах, которые могут помочь в разрешении конкретной ситуации.

**С 1 июля по 31 августа 2023 года** «Единая социально – психологическая служба «Телефон доверия» с целью снижения психологического дискомфорта среди населения проводит акцию **«Телефон доверия - мы на расстоянии звонка».**

Служба оказывает анонимную, бесплатную, круглосуточную помощь по телефонам: 8-800-101-1212 (с 8:00 до 20:00), 8-800-101-1200 (с 20:00 до 8:00).