

## ВНИМАНИЕ! ТЕЛЕФОНЫ ДОВЕРИЯ!!!



Зачастую мы боимся поделиться личным со знакомыми, близкими людьми, боимся раскрывать душу перед друзьями - не хотим, чтобы кто-то узнал о нас больше, чем мы знаем о себе сами. А вот с незнакомыми людьми дело другое...

Иногда случается, что человек, находясь даже в окружении людей, чувствует себя одиноким. В трудные минуты жизни ему не с кем поговорить, поделиться своими проблемами, не от кого получить поддержку. И в этой ситуации очень может помочь телефон доверия.

Что же это такое?

Вспомните поезда... попутчики... они – психологи, лекари и священники. Почему - то им мы доверяем все самое сокровенное, и, рассказывая о своей жизни, выплескиваем на быстро меняющиеся за окном пейзажи все свои беды и радости. Нам становится легче. Мы наверняка больше никогда не встретимся, и все наши истории растворяются, как паровозный дымок.

Почти то же происходит и со звонком на телефон доверия – тот, кто сидит на другом конце провода, - наш невидимый попутчик, он выслушает, поймет и при этом даст профессиональный совет и даже может спасти чью-то жизнь. Ведь первые телефоны доверия и появились как средство спасения человеческой жизнью.

Итак:

- ✓ Если Вы чувствуете беспокойство и страх;
- ✓ Если Вы не уверены в себе, чувствуете себя беспомощным перед жизненными трудностями;
- ✓ Если у вас не складываются отношения с окружающими, вы чувствуете себя одиноким;
- ✓ Если Вы подвергаетесь физическому или психологическому насилию со стороны других людей;
- ✓ Если рядом нет человека, с которым Вы можете поделиться своими проблемами и попросить о помощи.

**Не отчаивайтесь! Выход есть!**

**Позвоните на телефон доверия, он АНОНИМНЫЙ.**

Экстренная психологическая помощь г. Гомель	8 (0232) 31-51-61	круглосуточно, бесплатно, анонимно
«Телефон доверия» Гомельского городского центра социального обслуживания семьи и детей	170	круглосуточно, бесплатно, анонимно
"Телефон доверия" на базе отдела общественного здоровья государственного учреждения "Гомельский областной центр гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья"	8 (0232) 75-55-97	по будням с 8.00 до 17.00 бесплатно, анонимно