**Бесплатно, безопасно и анонимно: почему не стоит бояться звонка на Детский телефон доверия**

Одна из главных причин неготовности обратиться к психологам Детского телефона доверия – страх, что личное станет публичным и ваша откровенность будет использована против вас. Особенно это касается проблем, связанных с конфликтами в семье, с обидами на родителей и опасным поведением, за которое может последовать наказание.

Обращение за помощью к психологам — первый шаг на пути избавления от тяжелого груза обид, вины и тревог. Это простой и доступный способ найти возможность выговориться, посмотреть на ситуацию с другой стороны, предотвратить обострение и найти путь решения проблемы .

**Детский телефон доверия гарантирует анонимность и конфиденциальность.**

* психологи не видят, как вы выглядите;
* не могут узнать ваш номер телефона и место, откуда вы звоните, так как номера не определяются;
* знают о вас только с ваших слов, можно не сообщать свои данные и представиться любым именем;
* не просят информации о ваших родителях, школе, друзьях;
* не будут передавать информацию третьим лицам, социальным службам. Звонки не записываются и не прослушиваются;
* специалисты меняются, и если вы позвоните несколько раз, то будете общаться с разными людьми.

Психологи получают только общие сведения, которыми вы делитесь с ними по своему усмотрению.

**На Детский Телефон Доверия можно позвонить несколько раз.**

При обращении на Детский телефон доверия есть возможность получить опыт общения с несколькими психологами. У них разный стиль работы, разные подходы, и это позволяет посмотреть на ситуацию с разных точек зрения. Благодаря тому, что вы уже что-то поймете и проанализируете после первого звонка, второй звонок может оказаться более удачным. Попробуйте. Вы не ограничены в количестве звонков, и все звонки на Детский телефон доверия — бесплатные.

— **Я никогда не обращался к психологу, и не знаю, что говорить. Не уверен, нужен ли он мне вообще**

Все, что мы делаем впервые, может вызывать страхи и переживания. И обращение к психологу — не исключение. Если вас одолевают сомнения в том, нужна ли вам помощь психолога, вы не знаете, как начать разговор, не имеете представления, как проходит консультация, то вы можете построить свой первый звонок на Детский телефон доверия может в формате обычной беседы о том, чего можно ждать от консультации.

В ситуации полной анонимности и конфиденциальности вы узнаете, как строится беседа с психологом, какие вопросы вам могут задавать, проясните для себя, нужен ли психолог в решении вашей проблемы, чего можно ожидать от общения с ним, и чего не стоит.

Если же вы почувствуете, что хотите завершить разговор, потому что еще не готовы к нему, то можете прервать звонок в любой момент.  Или рассказать о проблеме, и вместе с психологом преодолеть тревогу, стеснение и стыд.

**Если у вас все еще остались сомнения и вопросы по поводу звонка на номер 88002000122, напишите в чат Детского телефона доверия, вам обязательно помогут подготовиться к звонку и окажут поддержку.**