Автор: *Д. Анисимов, психолог отдела общественного здоровья ГУ «Речицкий ЗЦГиЭ»*

Наверное, в жизни каждого из нас бывают ситуации, когда рушатся все планы и надежды на будущее, происходит осознания своей никчемности, ненужности, а порой и бессилия перед сложившимися трудными обстоятельствами. Резко меняется настроение и далеко не в лучшую сторону, опускаются руки, наступает состояние полного безразличия к себе и окружающему. Это психологический кризис. Факторами риска данного явления могут быть: семейные и производственные конфликты, непонимание со стороны ближайшего окружения, неверность в браке, потеря близких людей. Но какова бы не была причина, она может негативно повлиять на психическое и физическое здоровье. Личность в таком положении как бы остается один на один со своей давящей на нее извне и снаружи проблемой, порой, не находя выхода из сложившихся обстоятельств. Но на самом деле безвыходных ситуаций не бывает. И это правда. Просто человек на данный момент не видит его ввиду острого психологического истощения.

Реальную и действенную помощь может оказать кризисная психологическая помощь по методу телефонного консультирования. В народе это называется «телефон доверия».

Телефон доверия – это служба, которая оказывает экстренную психологическую помощь населению по телефону. Первые «телефоны доверия» в Лондоне существуют с 1953 года. В России появились около 1980 года. В декабре 1984 года такая службы была организована и в нашей стране. Если Вы чувствуете психологический дискомфорт, угнетенное настроение, появляются мысли о причинении себе, или другим физического вреда, да и вообще не можете разобраться к конфликтной ситуации, в нашем городе Вы можете обратиться по телефону доверия учреждение «Речицкий территориальный центр социального обслуживания населения». – **6-24-20** в рабочие дни **с 8.30 до 17.30**.

А также ГУ «Речицкий зональный центр гигиены и эпидемиологии» отдел общественного здоровья - **5-49-48 с 8.00 до 17.00**. Где Вам окажут анонимную,

квалифицированную психологическую помощь.

Телефон доверия» учреждения «Гомельская областная клиническая психиатрическая больница» - **8-0232-31-51-61**.

Необходимо помнить: телефон доверия является наиболее быстрым, доступным и эффективным средством для оказания экстренной психологической помощи!