



## **Шкатулка для ваших Секретов и наши Секреты для Вас.**

Ни для кого не секрет, что у каждого человека есть свои секреты, очень личное и дорогое. Большие и маленькие, тревожащие и волнующие, радостные и предвкушающие. Секреты про прошлое, настоящее и будущее.

И когда секреты в радость – то они не отягощают душу ночью и не волнуют днем, с ними легко и приятно. Хочу делюсь с кем-то, хочу оставляю при себе.

А если секреты тяжелым грузом лежат на вашей душе, и вздохнуть и выдохнуть становится с каждым днем труднее – это уже опасно для вашего здоровья. Но у вас есть великолепная возможность отдать их (Секреты) в надежные «уши», поделиться с теми, кто разделит вашу боль, огорчение, обиду, вину, горе.

Речь идет о службе экстренной психологической помощи – телефоне доверия. Альянс доверия складывается из анонимности (не надо представляться и номер телефона абонента не определяется) и конфиденциальности (содержание разговора останется между говорящими, разговор не записывается).

В нашем регионе (у нас в области) есть телефоны доверия отдельно (персонально) для взрослых по их «взрослым» проблемам – **38 03 03** (38 попугаев и два раза позвонить в скорую помощь) и для детей, подростков и их родителей – **8 800 2000 122**.

Телефон доверия – это ваша шкатулка для Секретов. Психологи телефона доверия круглосуточно, днем и ночью, в будни и праздники, то есть всегда - выслушают, поддержат, помогут принять решение.

Невысказанные слова, неразрешенные конфликты, накопленные обиды и разочарования, скопившиеся проблемы не позволяют вам быть счастливыми, не дают возможность улыбаться и радоваться жизни. Помогите себе и своим близким стать свободными и уверенными.

Мы сохраним ваши Секреты, ваши тайны; мы не только спрячем их от ненужных слушателей и зрителей, но вместе с вами проработаем чувства и освоим новые способы совладания с трудностями.

И хотим поделиться своими Секретами благополучного проживания жизни, несмотря на сложившиеся обстоятельства (ограничительные мероприятия в пандемических условиях).

Печально констатировать, но уровень психоэмоционального состояния становится угрожающе нестабильным. Они (люди) все чаще «впадают» в отрицательный дрейф: концентрация только на негативных моментах своей жизни и событий в мире. Поэтому у многих и создается ощущение, что «все плохо». Человек проживает день (и даже ночь) в мрачном свете, в темных тонах и минорном настроении.

Но мир не плох и не хорош. Он просто есть. И добро и зло приходят в наши жизни согласно установленной мере и нашим действиям или бездействиям. Все зависит от восприятия происходящего вокруг нас, и у каждого человека восприятие свое. Мы рекомендуем вместо «соскальзывания» в отрицательный дрейф научиться сохранять у себя, и созидать у других положительный настрой. В основе его лежит проактивный подход к неудачам, проблемам (ошибкам, в том числе): любая ошибка (неудача, неуспех) – это не повод для страданий, а замечательная возможность чему-то научиться, увеличить свои копинги (способы совладания с трудностями). Вы можете позволить самому себе в этом беспокойном мире радоваться жизни и помочь другим осознать важность нахождения в положительном настрое.

Служба экстренной психологической помощи (телефон доверия) искренне и сердечно, трепетно и нежно, намеренно и сознательно, а также пользуясь случаем, поздравляют всех-всех с наступающим 2022 годом! Мы желаем Вам быть счастливыми, успешными, благополучными по своим желаниям, возможностям и способностям.

Мы будем рядом с Вами и в минуты печали и в часы счастья. Разделите с нами, психологами телефона доверия, свою боль и умножьте свои радости.

**38 – 03 – 03** – областной телефон доверия для взрослых.

**8 800 2000 122** – детский телефон доверия для детей, подростков и их родителей.

**Психологическая помощь на дому. Задание для самонастройки:**  
Помириться... Подружиться... Полюбуйтесь...Насладитесь...Научитесь...  
Запаситесь... Помогите... Разрешите ... Подарите....Создайте....

Придумайте продолжение к каждому глаголу действия для своей жизни в новом 2022 году. Это и будут ваши цели в жизни, как минимум на 2022 год.

Берегите себя и своих близких, мы рядом с вами, и тоже этим заняты.



Начальник отдела организации деятельности телефонов экстренной психологической помощи Миронова Н.Р.

21.12.2021 г.