

Доверие



Из словаря

ДОВЕРИЕ (англ. *trust*) — согласно «Энциклопедическому словарю» Брокгауза и Эфрона, доверие — это «психическое состояние, в силу которого мы полагаемся на какое-либо мнение, кажущееся нам авторитетным, и потому отказываемся от самостоятельного исследования вопроса, могущего быть нами исследованным. Итак, доверие отличается как от веры, так равно и от уверенности. Вера превышает силу внешних фактических и формально логических доказательств. Доверие же касается вопросов, находящихся в компетенции человеческого познания; доверяется тот, кто не хочет или не может решить, или сделать чего-либо сам, полагаясь или на общепринятое мнение, или на авторитетное лицо. Уверенность есть сознание собственной силы и состоит в доверии к истинности своего знания или правоте своего дела; доверие, напротив, проистекает из сознания слабости, неуверенности в себе, признания авторитета».

Доверие, как психическое состояние (чувство), преходяще. Завоевать, внушить доверие трудно, а лишиться его можно в одночасье, мгновенно. Это известно испокон веку. В «Афоризмах житейской мудрости» А. Шопенгауэра находим: «Кто нарушил раз доверие — теряет его навсегда; что бы он ни делал и чем бы он ни был — горькие плоды этой потери не заставят себя ждать». С. Московичи



НАДО ДОВЕРЯТЬ ЛЮДЯМ...

считает, что подчинение в конце концов тождественно доверию. Он напоминает, что «зерно сомнения у миллионов людей приводит к свержению даже самого могущественного тирана. Постоянное насилие порождает апатию, безразличие и враждебность».

Конечно, нелегко самому отдаться на веру, на совесть, вверить кому-то себя, свои тайны, свои дела, положиться на

кого-то вполне (это мотивы из словаря *В. Даля*). Не будем спорить с «Брокгаузом», является ли источником доверия сознание слабости или силы. Справедливо и то, и другое. Источником доверия может быть любовь, согласие по поводу верований и ценностей, даже излишняя самоуверенность. А условием его сохранения — постоянство.

Этимологически «питать доверие» (в лат. языке — *credo*) означает «сердце даю» или «сердце кладу», т. е. доверие принадлежит к числу важнейших психических состояний человека. Оно возникает в «круговороте общения» между людьми, т. е. не является врожденным. Говорить с кем-то — это уже означает ту или иную степень доверия или возможность родиться доверию. Фундаментальность чувства доверия подчеркивается лингвистами еще и тем, что понятие «верить» в некоторых языках имело первоначальное значение «выбирать». Мало верить, нужно еще сделать правильный выбор: кому доверять, кому — нет, что связано со смысловыми оттенками ценности, надежности, содержащимися во внутренней форме слов «вера», «доверие». Едва ли следует говорить, что чем выше доверие, тем большее разочарование. Очень труден выбор объекта доверия. В немецком «Настольном словаре по социологии» (1931) *Ф. Тённис* пишет: «К доверию или недоверию ведет не только собственный, но и чужой опыт, т. е. авторитет, репутация личности как заслуживающей доверия или сомнительной, общение с которой требует осторожности. Но, с другой стороны, доверие в значительной степени овеществляется самим общением, так что часто речь идет вовсе не о личности, а ее «состоянии», принимаемом в расчет на том основании, что-де собственные интересы делового человека, который в личностном отношении может быть и не достоин большого доверия, заставляют его платить по долгам, пока он в состоянии это делать: способность заслуживать доверие исчезает, становясь кредитоспособностью. Так, доверие к личностным качествам смешивают с доверием к кредитоспособности личности или фирмы.

Многим людям мы безотчетно доверяем, исходя из самого поверхностного знания о них, будучи толком незнакомы, ничего о них не зная, кроме того, что они находятся в данном месте и занимают данный пост — все это тоже овеществленное доверие. Если личное доверие всегда существенно обусловлено личностью доверяющего — его умом и в особенности знанием людей, т. е. опытом, на котором это знание основано, так что в общем человек простодушный и неопытный легковерен, ибо склонен к доверчивости, умный же и опытный верит с трудом, ибо склонен к сомнению, — то это различие почти полностью стирается при овеществленном доверии. Мы не знаем машиниста поезда, на котором едем, капитана и штурмана корабля, на котором плывем, в большинстве случаев мы не знаем врача, с которым не только консультируемся, но которому доверяем наше тело и жизнь при хирургическом вмешательстве».



Чувство доверия, как и многое другое в психике человека, появляется очень рано, в том нежном детском возрасте, о котором человек ничего не помнит. Столь раннее появление многого, что впоследствии накладывает печать на всю нашу жизнь, нередко производит впечатление генетической предопределенности. Американский психолог и психотерапевт Э. Эриксон рассматривал чувство глубокого (базисного) доверия в качестве фундаментальной психологической предпосылки всей жизни. Это чувство формируется на основании опыта первого года жизни ребенка и превращается в установку, определяющую его отношение к себе и к миру. Под «доверием» Эриксон подразумевал доверие к себе самому и чувство неизменной расположенности к себе других людей. Чувство глубокого доверия к себе, к людям, к миру — это краеугольный камень здоровой личности. У взрослых резкое снижение глубокого доверия и превалирование глубокого недоверия проявляется в форме выраженного отчуждения, характеризующего индивидов, которые уходят в себя, если оказываются не в ладах с другими людьми или с самими собой. Такой уход наиболее ярко демонстрируют индивиды, у

которых наблюдается регресс к психологическому состоянию, когда они полностью закрываются, отказываясь от еды, удобств, забывая все свои дружеские привязанности. Главная трудность психотерапевта в работе с такими людьми состоит в том, что он должен сначала «достучаться» до них и убедить, что они могут доверять нам, что мы доверяем им, и они могут доверять сами себе.



Итак, доверие, в огромной своей части, относится к эмоциональной, т. е. плохо рационализируемой сфере психики. Оно способно породить многие другие чувства (от любви до ненависти), состояния (от комфорта до стресса и фрустрации), социальные установки (от приятия до отторжения). Доверие по отношению к личности играет формообразующую роль.

Потеряв доверие в глазах окружающих, теряешь лицо. Вернув доверие, получаешь только шанс — не гарантию — его восстановить полностью. Поэтому психологическая культура доверия теснейшим образом связана с культурой личности и межличностных отношений. Одним из главных критериев личности (наряду с ее свободой) являются флюиды исходящего от нее доверия. Доверие в каком-то смысле можно считать синонимом личности. (В. П. Зинченко)

Источник: Большой психологический словарь,
<http://psychology.academic.ru/6513/%D0%94%D0%9E%D0%92%D0%95%D0%A0%D0%98%D0%95>

Притча



Однажды ученик спросил старца:
— Как мне научиться
разбираться в людях, — кому мне
доверять и кого опасаться?

— Скажу тебе вначале, кого
нужно опасаться, — сказал старый
монах. — Опасайся самого смиренного
с виду! Когда увидишь, что кто-то
кладет перед тобой поклоны,
обнимает тебя и выказывает тебе свое
необыкновенное расположение, того
ты опасайся больше всего!

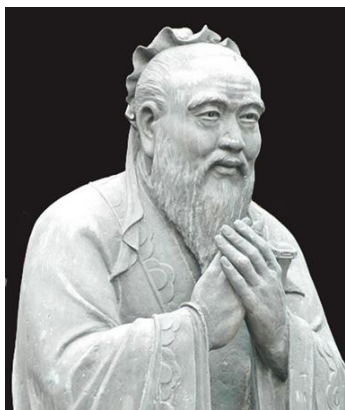
— Как же так, старче? —
удивился ученик. — Объясни мне!

— Потому что он первый и
предаст тебя! — ответил старец со
вздохом.

— А кому же мне доверять? — спросил ученик.

— Доверяй тем, кто прост с тобой и говорит тебе правду, какая бы она ни была, эти люди первыми придут к тебе на помощь! — сказал старый монах. — Истинное смирение всегда незаметно, поэтому его трудно найти; но когда найдешь его, оно тебя никогда не предаст.

Цитата



«Как можно иметь дело с человеком, которому нельзя доверять? Если в повозке нет оси, как можно в ней ездить?»

Конфуций



«Оказанное доверие обычно вызывает ответную верность».

Тит Ливий

“Я боюсь доверять людям, потому что не знаю, как это делается. Не понимаю, как это...”



Джеймс Хэтфилд
(Metallica)



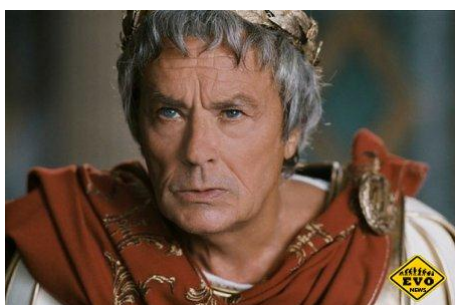
В отношениях главное — доверие

а если оно пропадает, то и остальное летит к чертям. © М. Рурк

Кстати

- А знаете ли вы, что доверие и недоверие определяются в том числе гормонами. В частности, с чувством привязанности и доверия у людей связан гормон окситоцин, который вырабатывается мозгом. Доверие, наверное, слишком важно для выживания общества, поэтому естественный отбор создал для него гормональную базу.
- В случае, если профессия человека связана с чем-то, требующем особого доверия, уровень окситоцина повышается: так, ученые доказали, что у людей, занимающихся благотворительностью, уровень этого гормона в основном повышен.
- Но есть и обратная сторона медали: употребление данного гормона может вызвать увеличение уровня доверия. Например, в ходе эксперимента на 178 студентах из Цюриха выяснилось, что студенты, находившиеся под действием окситоцина, были в два раза доверчивее тех, кто принимал «плацебо», и на 17% больше делали денежные вклады в невыгодные для них предприятия.
- Получается, что, приснув несколько капель гормонального спрея в нос потенциальной жертве, изобретательным мошенникам останется только дожидаться, пока «клиент» принесет им в дар

деньги, драгоценности и разные прочие полезные вещи. Будьте осторожны!



➤ Небольшая интересная история об уникальном случае который случился с Гаем Юлием Цезарем, у которого был единственный человек и друг, которому он доверял: это его лекарь. Более того, если болел, лекарства принимал только когда лекарь собственноручно подаст ему.

Однажды, во время когда Цезарь не очень хорошо себя чувствовал, он получил анонимную записку: «Бойся самого близкого друга, своего лекаря. Он хочет тебя отравить!» А через некоторое время пришел лекарь, и подал Цезарю лекарство. Цезарь подал другу полученную записку и, пока тот читал, выпил до капельки лекарственную смесь.

Лекарь застыл в ужасе:

— Повелитель, как мог ты выпить то, что я дал тебе, после того как ты прочел это?

На что Цезарь ответил ему:

— Лучше умереть, чем усомниться в своем друге.



➤ Как утверждают специалисты по физиогномистике, люди со светлыми глазами, скорее всего, честны. Однако результаты исследования, которое провели ученые из Карлова университета (Чехия) свидетельствуют о том, что кареглазые люди могут на первый взгляд вызывать больше доверия.

➤ В ходе эксперимента добровольцам демонстрировали женские и мужские лица и просили оценить, насколько они склонны доверять изображенным на экране людям.

Как выяснилось, что мужские лица с более крупными и округлыми чертами чаще воспринимались как «принадлежащие надежному человеку»; вместе с тем для восприятия женских лиц это было не важно.

Впрочем, эти результаты были довольно закономерными. Ученых удивил тот факт, что большинство лиц (более 60%), которые участники исследования характеризовали как вызывающие доверие, были с карими глазами, а не с голубыми (для простоты обработки данных ученые ограничились только двумя цветами).

➤ «Мы пришли к выводу, что лица с карими глазами в целом воспринимались с большим доверием. Однако нужно признать, что дело не только в цвете глаз. Видимо, люди склонны доверять

скорее людям с теми типами лица, которые чаще встречаются у людей с более темными глазами, возможно, дело в более «прорисованных» чертах», — заявил руководитель исследования Карел Клейзнер.



➤ Небольшой ресторанчик самообслуживания в провинции Китая Фуцзянь работает по уникальному принципу – никаких счетов. Владелец рассчитывает, что посетители заплатят столько, сколько, по их мнению, стоила еда. Ресторан с названием Два Батона и Пять Рыб, открылся в этом году в самом центре Фучжоу. Его назвали в

честь библейской истории, в которой Иисус накормил пять тысяч человек двумя хлебами и пятью рыбами. Посетители, отобедав, должны вымыть за собой посуду, и оставить деньги в специальной банке. 50-летний дизайнер интерьеров Лю Пэнфэй, инвестор этой сети ресторанов, рассказал, что идея ему пришла в голову после того, как он услышал о необычном проекте «предоплаченного питания». Суть его в том, что обеспеченные люди платят заранее за напитки и еду для тех, кто в этом действительно нуждается. Эта идея глубоко растрогала Лю, и он решил организовать свою сеть ресторанов – основанную на доверии.

- Доверие – это хорошо, но дела идут, как и следовало ожидать. Примерно 20% посетителей выходят из ресторана, ничего не заплатив. Ресторан показывает убыток в 41 тыс. долларов, даже несмотря на то, что клиентов хоть отбавляй. Дело все в том, что аренда ресторана в центре очень дорогая.
- Лю не понимает тех, кто ест и не платит. Ведь его идея не в бесплатном предоставлении еды, а в оплате еды, которая понравилась. Но нахальства многим посетителям не занимать, и они пользуются бескорыстием Лю. Хотя идея честности сама по себе очень неплохая, многие восхищаются ею, и даже приводят своих детей, чтобы преподнести урок, что платить надо, даже если об этом никто не попросил.
- Если кошка легла на спину, демонстрируя свой живот – это знак доверия к присутствующему животному или человеку. Ведь живот – это самое уязвимое место у кошки. Если кошка, кусается, когда ей гладят живот, это не значит, что она злая, просто ей не нравится. Кошка любит хозяина и может «читать» его настроение. Если вы грустны или напряжены, то можете заметить изменение и в поведении вашего кота. Кошка даже может, играя, захватить лапками руку хозяина и лизнуть её в знак безграничной любви и благодарности.

- В Норвегии соблюдение законов и отсутствие криминала — практически повсеместно. Воровство немыслимо для большинства жителей. Только крупные торговые сети имеют рамки-детекторы кражи товаров на выходе, или камеры наблюдения. В остальном их практически нигде нет. Можно ехать целый день по центральной части Норвегии, впрочем, и по любой другой ее части, и не встретить ни одной полицейской машины. Или самих полицейских. На проселочных дорогах, обычно рядом с фермой, часто можно встретить стол с овощами или фруктами с ценами. На нем же будут стоять весы, пакеты для покупки, и баночка для денег. Это вид самообслуживания. Все построено на доверии. Рядом никого нет. В своем большинстве норвежцы — воспитанные и доверчивые люди. Старшее поколение достаточно педантично, многие блюдают традиционный уклад в быту и делах.
- Экстази, или MDMA (3,4-метилендиокси-N-метамфетамин), — психоактивное соединение амфетаминового ряда. Имеет уникальную психоактивную характеристику ввиду своей способности вызывать чувства эйфории, интимной близости и доверия по отношению к другим людям, а также снижать чувства страха и беспокойства.



➤ Для осуществления максимально эффективного взаимодействия между юристом и его клиентом очень важен вопрос доверия, которое складывается из нескольких аспектов. Во-первых, не должно возникать сомнений в профессионализме служителя Фемиды, поэтому информация о его образовании и заслугах должна быть открыта. Если это, к примеру, юрист по разводам, то важно знать, сколько дел он провел и насколько был в них успешен. Не менее важно наладить благоприятную психологическую атмосферу в процессе общения законника со своим клиентом. Кроме того, не должно быть никаких препятствий для раскрытия перед доверенным лицом конфиденциальной информации. Под адвокатской тайной понимается неразглашение информации об обращении к юристу, о доказательствах по делу, о любых сведениях, полученных от доверителя и от доверителя и т. д.

- Доверие — понятие субъективное. Вообще, нормы поведения адвоката зафиксированы в Кодексе профессиональной этики. А Российской законодательство требует от правоведа соблюдения Закона «Об адвокатской деятельности и адвокатуре». Таким

образом, работа юриста четко регламентирована. Однако, соблюдение всех норм и правил — это еще не залог доверия. В случае, если таковое не имеет места быть, клиент волен в любой момент отказаться от услуг специалиста и обратиться за помощью к другому.



ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ ТВОЙ ВЗРОСЛЫЙ ДРУГ

- Телефон доверия – один из методов социально-психологической работы по профилактике психических заболеваний. Круглосуточная служба, обеспечивающая квалифицированными советами людей, обращающихся за помощью в стрессовой ситуации. Обслуживается психологами, психотерапевтами, психиатрами. Приобретает большое значение в предотвращении суицидальных действий.

По материалам: <http://znaeteli.ru/category/chelovek/page/4/>,
<http://evonews.org/articles/interesnye-istorii/169-interesnaya-istoriya-o-doverii-drugu-statya.html>, <http://techno.bigmir.net/discovery/1530256-Interesnuyj-fakt-dnja-Kareglazum-ljudjam-doverjajut-bol-she>,
http://drunov.ru/news/restoran_na_doverii/, <http://catvtomske.ru/fakti.html>,
http://www.ckatt.ru/index.php?option=com_content&view=article&id=2285&Itemid=3, <http://www.yobrain.ru/>, <http://ribalych.ru/2013/12/13/yuridicheskie-uslugi/>,
http://psychiatry.academic.ru/2670/%D0%A2%D0%B5%D0%BB%D0%B5%D1%84%D0%BE%D0%BD_%D0%B4%D0%BE%D0%B2%D0%B5%D1%80%D0%B8%D1%8F

Искусство

СКУЛЬПТУРА

«Доверие»

Лоренцо Куинн

Руки не раз в истории мирового искусства, в частности, скульптуры и живописи, становились предметом пристального внимания художников. Так, например, в средние века, когда было

наложено строжайшее табу на изображение обнаженного человеческого тела, иконописцы переключили внимание именно на выражение лица и технологию передачи рук. Традиция жива и по сей день. Руки, может быть, редко даются крупным планом, но, так или иначе, о портретируемом могут сказать многое.

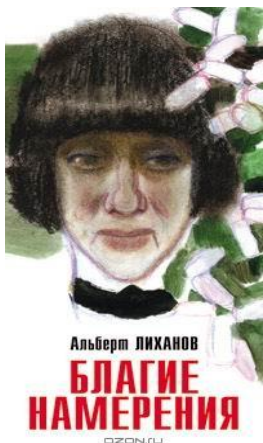


Итальянский скульптор Лоренцо Куинн, похоже, питает какое-то особое пристрастие к человеческим рукам. И без увлечения модными сейчас хиромантией или физиогномикой он стремится передать то очарование, какое навевают ему разнообразные людские руки.

На скульптуре «Доверие», в общем, ничего особенного не изображено – широка распахнутая мужская ладонь, на которой сладко спит обнаженная юная особа. Почему уверенность в том, что ладонь мужская? Так кто же, если не мужчина, защитит, подхватит и пронесет любимую через самые страшные испытания? Да еще так, что она этого даже не заметит, не почувствует. Пальцы не сжаты – девушке есть, где раскинуться на покой. И все-таки она целомудренно не распахнута – мало ли что...

Источник: <http://hirologos.in.ua/art/67-hiromantija-v-skulpture/935-doverije-kuinna.html>

ЛИТЕРАТУРА



«Благие намерения»

Альберт Лиханов

Молоденькая выпускница пединститута Надежда Георгиевна случайно оказывается воспитательницей сирот-первоклассников. Но выбор ее прям и благороден. Тяготы чужого предательства она принимает на себя и служит детям.

КИНО



«Доверие»

США, 2010

Впечатляющий фильм, который заставляет задуматься над ситуацией, когда в одночасье вся жизнь может перевернуться с ног на голову.

В семье Кэмеронов спокойная соразмеренная жизнь, у отца семейства прекрасно складывается карьера, в доме есть все что необходимо и даже больше, для семейной идиллии, подрастают две прекрасные дочери. Они уверены в завтрашнем дне и даже не могут представить, что в их семью может прийти беда. Дочка

Энни, которой 14 лет, знакомится через Интернет с молодым человеком по имени Чарли. Но никто не придает этому никакого значения. Между ними возникает прекрасное чувство влюбленности. Но когда рассеялись виртуальные иллюзии, то в реальности 16-летний Чарли оказался довольно взрослым мужчиной, да еще и серийным маньяком.

Произошло дикое изнасилование, и это стало большим испытанием для спокойного семейства.

ПОЭЗИЯ



«Напрасные слова»

Лариса Рубальская

Плесните колдовства в хрустальный мрак бокала.
В расплавленных свечах мерцают зеркала,
Напрасные слова — я выдохну устало.

Уже погас очаг, ты новый не зажгла.

Напрасные слова — виньетка ложной сути.

Напрасные слова нетрудно говорю.

Напрасные слова — уж вы не обессудьте.

Напрасные слова. Я скоро догорю.

У вашего крыльца не вздрогнет колокольчик,

Не спутает следов мой торопливый шаг.

Вы первый миг конца понять мне не позволяйте,

Судьбу напрасных слов не торопясь решать.

Придумайте сюжет о нежности и лете,

Где смятая трава и пламя васильков.

Рассыпанным драже закатятся в столетье

Напрасные слова, напрасная любовь.



*Сл. Ларисы Рубальской
Муз. Давида Тухманова
Исп. Александр Малинин*

<http://www.youtube.com/watch?v=ZtPudpMW4VI>

Полезные ресурсы

ВИДЕО



- Проблема доверия - <http://www.youtube.com/watch?v=9VY69JLYGPg>
- Доктор Курпатов. Не могу доверять - <http://www.youtube.com/watch?v=5yiAR26bsYs>
- Начните доверять себе - http://www.youtube.com/watch?v=hg2rR_9NfK4
- Стоит ли доверять своему первому впечатлению - <http://www.youtube.com/watch?v=PVKBHDXjLBI>
- Татьяна Черниговская: Можем ли мы доверять своему мозгу? - <http://www.youtube.com/watch?v=A6N2oVgbgLQ>
- Доверие. Правила отдыха - <http://www.m24.ru/videos/25531?attempt=1>
- Мифы о доверии - <http://www.youtube.com/watch?v=TWowCmnACSU>
- Жесты доверия - http://www.youtube.com/watch?v=19J3e_5aELk

- Научпок. Можно ли доверять своим глазам? - <http://www.youtube.com/watch?v=dypHbT5jbEg>
- Доверять нужно! - <http://www.youtube.com/watch?v=VocblyR77MU>
- Почему ему нельзя доверять! – WhitePaperShow (18+) - <http://www.youtube.com/watch?v=MOUY9O1tLrg>

В ПОМОЩЬ ПСИХОЛОГУ



- Чувство доверия – самое главное в человеческих отношениях - <http://www.noviyegrani.com/archives/title/116>
- Базовое доверие к миру - http://www.b17.ru/article/bazovoe_djverie/
- Доверие между людьми: где разумные границы? - http://www.psychologos.ru/articles/view/doverie_mezhdu_lyudmi_dvoe_zn_gde_razumnye_granicy_vop_zn
- Доверие (по Э. Эриксону) - http://olga2901.narod.ru/aktualnie_sposobnosti_doverie.htm
- Утрата доверия: основные ошибки в общении - http://letidor.ru/article/doverie_138503/
- Николай Рерих. Доверие - <http://www.magister.msk.ru/library/roerich/roer128.htm>
- Как научиться доверять мужу - <http://www.grc-eka.ru/psy/ya-ne-doverayyu-muzhu.html>

Тесты



- Насколько Вы доверчивы? - <http://www.aif.ru/health/psychologic/45647>
- Можно ли Вам доверять? - http://www.businessstest.ru/test.asp?id_test=77
- Можно ли тебе доверять? - <http://indigo.net.ua/psychopraktikum/test/543-mozhno-li-tebe-doveryat.html>
- Доверчивы ли вы или ваше кредо - бдительность? - <http://www.medlinks.ru/modules.php?op=modload&name=Tests&file=index&go=view&tid=70>
- Доверяете ли Вы людям? - http://test.msk.ru/psy2_test/doveryaete_li_vi_lyudyam.htm
- Доверяет ли вам ребенок? - <http://www.eurolab.ua/test/18/>
- Насколько ребенок доверяет вам? - <http://www.baby.ru/blogs/post/256846599-60257529/>

- Можете ли вы доверять лучшей подруге? - <http://www.woman.ru/psycho/tests/article/50251/>
- Можно ли доверять вашей интуиции? - <http://www.opentests.ru/capability/creativecapability/to-trust-your-intuition.html>
- Женское доверие - <http://psitest.com.ru/test.php?id=52>
- Рисуночный тест на доверие - <http://psycabi.net/testy/447-risunochnyj-test-na-doverie-proektivnye-metodiki>

Список «Телефонов доверия» в России

Телефон
доверия



- **8-800-7000-600** (с 09.00 до 21.00)
Всероссийский бесплатный телефон доверия для женщин, подвергшихся домашнему насилию
- **8-800-2000-122** (круглосуточно)
Единый телефон доверия для детей, подростков и родителей
- Линия помощи «Дети онлайн»
8 800 25-000-15 (звонок по России бесплатный)
- Консультационная линия по вопросам Интернет-угроз:
8-800-200-24-00
- Единый социальный телефон: **8-800-555-02-22**
- Горячая линия по детской онкологии: **8-800-200-06-09**
- Горячая линия по вопросам ЕГЭ: **8-800-505-12-05**
- Телефон Службы крови (по вопросам донорства):
8-800-333-33-30
- Телефон Федерального агентства по здравоохранению и соцразвитию (по вопросам льгот): **8-800-200-01-22**
- Горячая линия по вопросам ВИЧ/СПИД «Шаги»:
8-800-200-55-55
- Линия для онкологических больных и их родственников:
8-800-100-01-91

- Информационный центр «Дети в семье». Бесплатные консультации по вопросам семейного устройства, семейный психолог, детский психолог, юрист: **8-800-700-88-05**
- Горячая линия в защиту семьи, родителей и детей: **8-495-961-85-00**
- Телефон доверия ФСБ России: **(495) 224-22-22**
- Горячая линия по вопросам здорового питания, отказа от табака, рисков потребления алкоголя, работы центров здоровья: **8-800-200-02-00**
- Горячая линия по вопросам лечения алкогольной зависимости «Точка трезвости»: **8-800-505-75-75**

Источник: <http://maxpark.com/community/4981/content/1990029>