



ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ ПО ВОПРОСАМ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ: МЫ ВСЕГДА ГОТОВЫ ПОМОЧЬ

Заботиться о своем психическом состоянии важно так же, как и о физическом. МОК понимает, как важно иметь кого-то, с кем можно поговорить, когда нужна поддержка. Поэтому мы создали телефон доверия по вопросам психического здоровья. Это бесплатная конфиденциальная служба консультации по вопросам психического здоровья, доступная во время Игр всем олимпийцам и паралимпийцам, участвующим в Олимпиаде 2020 года в Токио.

ВСЕГДА ДОСТУПНАЯ ПОМОЩЬ В РЕЖИМЕ РЕАЛЬНОГО ВРЕМЕНИ

Олимпийским и паралимпийским спортсменам доступна бесплатная конфиденциальная помощь не только в спортивных, но и в личных вопросах. Связаться с нами для получения помощи в режиме реального времени можно круглосуточно. У нас вы можете получить краткую консультацию специалиста или срочную поддержку по телефону или видеосвязи.

МЫ ВСЕГДА ГОТОВЫ ПОДДЕРЖАТЬ ВАС

Специалисты готовы помочь в решении важных для вас вопросов.

Вот примеры тем, которые можно обсудить:

- как справиться с нагрузкой;
- чувство выгорания/перегруженности;
- баланс между спортом и личной жизнью;
- управление жизненными и (или) карьерными изменениями;
- как справиться со стрессом;
- улучшение навыков общения;
- как справиться с травмой;
- как справиться с тревогой;
- депрессия;
- расстройства пищевого поведения;
- запугивание, домогательства и насилие;
- воспитание детей.

КОНФИДЕНЦИАЛЬНАЯ СЛУЖБА

Поддержку оказывают профильные специалисты, полностью независимые от ваших тренеров, вашей команды и МОК. Наша команда специалистов соблюдает требования профессиональных стандартов в отношении конфиденциальности и не раскрывает никакую информацию о лицах, обратившихся в службу. Вы делитесь той информацией, которую сочтете нужной. Она не будет разглашена.

ПОДДЕРЖКА ПО ВСЕМУ МИРУ

- Круглосуточно и без выходных
- Доступно в любой стране мира по телефону, электронной почте или в сети Интернет
- Информация и консультации по любому важному для вас вопросу
- БЕСПЛАТНО — за обращение в службу ничего не нужно платить
- Поддержка доступна на вашем языке

ЛЕГКИЙ ДОСТУП.

В любое время, где бы вы ни находились, можно получить бесплатную конфиденциальную поддержку по телефону, электронной почте или в сети Интернет.

Для этого просто позвоните или войдите в систему.

Профессиональный консультант спросит ваш номер аккредитации для проверки наличия у вас права на пользование услугами телефона доверия по вопросам психического здоровья. Обратите внимание, что для спортсменов, аккредитованных на Олимпийских играх, и спортсменов, аккредитованных на Паралимпийских играх, МОК и МПК,





соответственно, передадут список номеров аккредитации в компанию WPO (независимая компания, являющаяся оператором телефона доверия по вопросам психического здоровья), чтобы дать ей возможность проводить такие проверки на наличие права. Эта информация будет использоваться компанией WPO только для этой конкретной цели и будет храниться не более 100 дней после завершения соответствующих Игр, в которых вы участвуете.

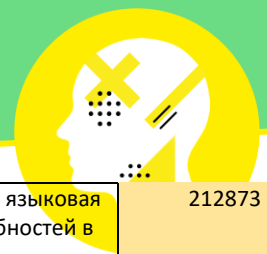




ПОДДЕРЖКА ДЛЯ ДОСТИЖЕНИЯ МАКСИМАЛЬНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

Язык	Прямой номер	Часы работы	Описание маршрутизации	Коды доступа iCY
العربية	+44 12 8722 1871	ВС — ЧТ, 9:00 — 17:00 (GMT+4)	+44 12 8722 1871 на арабском языке с воскресенья по четверг с 9:00 до 17:00 (GMT+4). В остальное время поддержка оказывается на английском языке. Эта языковая линия будет использоваться для удовлетворения потребностей в поддержке на арабском языке.	212859
Bahasa Indonesia	+62 02180657679	ПН — ПТ, 9:00 — 17:00 (GMT+7)	+62 02180657679 на индонезийском языке с понедельника по пятницу с 9:00 до 17:00 (GMT+7). В остальное время поддержка оказывается на английском языке. Эта языковая линия будет использоваться для удовлетворения потребностей в поддержке на индонезийском языке.	212860
Português do Brasil	+55 11350 07922	Весь день {круглосуточно}	+55 11350 07922 на португальском языке (Бразилия) круглосуточно	212861
bългарски	+359 2 493 2513	Весь день {круглосуточно}	+359 2 493 2513 на болгарском языке круглосуточно.	213577
Canadian English	+1 416 956 2979	Весь день {круглосуточно}	+1 416 956 2979 на английском языке (Канада) круглосуточно	212862
Français canadien	+1 416 956 2979	Весь день {круглосуточно}	+1 416 956 2979 на французском языке (Канада) круглосуточно	212863
廣東話	+852 3002 4445	Весь день {круглосуточно}	+852 3002 4445 на кантонском диалекте (Гонконг) круглосуточно	213578
Čeština	+420 239 018 289	Весь день {круглосуточно}	+420 239 018 289 на чешском языке круглосуточно	212864
dansk	+44 2089876273	Весь день {круглосуточно}	+44 2089876273 на английском языке круглосуточно. Эта языковая линия будет использоваться для удовлетворения потребностей в поддержке на датском языке.	212865
Nederlands	+32 92415485	Весь день {круглосуточно}	+32 92415485 на английском языке круглосуточно	212866
English	+44 2089876273	Весь день {круглосуточно}	+44 2089876273 на английском языке круглосуточно.	212867
Pilipino	+63 2 8 395 3455	Весь день {круглосуточно}	+63 2 8 395 3455 на филиппинском языке круглосуточно.	213565
Suomi	+44 2089876273	Весь день {круглосуточно}	+44 2089876273 на английском языке круглосуточно. Эта языковая линия будет использоваться для удовлетворения потребностей в поддержке на финском языке.	212868
Français	+33 359711203	Весь день {круглосуточно}	+52 55 8526 4935 на французском языке круглосуточно.	212869
Deutsch	+49 322 2109 5114	Весь день {круглосуточно}	+49 322 2109 5114 на немецком языке круглосуточно	212870
Elliniká	+30 21 1198 2709	Весь день {круглосуточно}	+30 21 1198 2709 на греческом языке круглосуточно.	213567
עברית	+972 3 720 8062	Весь день {круглосуточно}	+972 3 720 8062 на иврите круглосуточно.	213568
हिन्दी	+91 80 66080081	ПН — ПТ {круглосуточно}	+91 80 66080081 на хинди или английском языке с понедельника по пятницу круглосуточно. В остальное время поддержка оказывается на английском языке. Эта языковая линия будет использоваться для удовлетворения потребностей в поддержке на хинди в нерабочее время.	212871
magyar	+36 1 999 6726	Весь день {круглосуточно}	+36 1 999 6726 на венгерском языке круглосуточно	212872





Íslenska	+44 2089876273	Весь день {круглосуточно}	+44 2089876273 на английском языке круглосуточно. Эта языковая линия будет использоваться для удовлетворения потребностей в поддержке на исландском языке.	212873
Italiano	+39 02 8710 3897	Весь день {круглосуточно}	+39 02 8710 3897 на итальянском языке круглосуточно	212874
日本語	+81368662815	Весь день {круглосуточно}	+81 36866 2815 на японском языке круглосуточно	212875
한국어	+82 70 4732 0469	Весь день {круглосуточно}	+82 70 4732 0469 на корейском языке круглосуточно	212876
Español LATAM	+52 55 8526 4935	Весь день {круглосуточно}	+52 55 8526 4935 на испанском языке (Латинская Америка) круглосуточно.	212877
Melayu	+60377240442	Весь день {круглосуточно}	+60 377240442 на малайском языке круглосуточно.	212878
Pǔtōnghuà	+86 21 6577 3898	Весь день {круглосуточно}	+86 21 6577 3898 на китайском языке (линию обслуживает компания WPO) круглосуточно	213569
Norsk	+47 2405 5493	Весь день {круглосуточно}	+47 2405 5493 на норвежском языке	212879
Polski	+48 22 292 2700	Весь день {круглосуточно}	+48 22 292 2700 на польском языке круглосуточно	213570
Română	+40 31 630 0237	Весь день {круглосуточно}	+40 31 630 0237 на румынском языке круглосуточно.	213571
Russkiy	+7 499 951 6690	Весь день {круглосуточно}	+7 499 951 6690 на русском языке круглосуточно.	213572
slovensky	+421 2 6862 2480	Весь день {круглосуточно}	+421 2 6862 2480 на словацком языке круглосуточно.	213573
Sotho, Afrikaanse, etc	+27 875 502 320	Весь день {круглосуточно}	+27 875 502 320 на языках сото, африкаанс, свази и других круглосуточно.	213574
Español Europeo	+34 918 368 897	Весь день {круглосуточно}	+34 918 368 897 на испанском языке (Европа) круглосуточно	212880
Svenska	+46 7 7575 7455	Весь день {круглосуточно}	+46 7 7575 7455 на шведском языке круглосуточно	212881
ไทย	+66 2 105 6145	ПН — ПТ, 10:00 — 17:00 (GMT+7)	+66 2 105 6145 на тайском языке с понедельника по пятницу с 10:00 до 17:00 (GMT+7). В остальное время поддержка оказывается на английском языке. Эта языковая линия будет использоваться для удовлетворения потребностей в поддержке на тайском языке в нерабочее время.	212882
Türkçe	+90 850 390 2141	Весь день {круглосуточно}	+90 850 390 2141 на турецком языке круглосуточно.	212883
US English	+1 984 239 2338	Весь день {круглосуточно}	+1 984 239 2338 на английском языке (США) круглосуточно	212884
Tiếng Việt	+84 284 458 2345	ПН — ПТ, 8:00 — 21:00 и СБ — ВС, 8:00 — 17:00	+84 284 458 2345 на вьетнамском языке (линию обслуживает партнер компании WPO — Hoa Sen Vietnam) с понедельника по пятницу с 8:00 до 21:00 и с субботы по воскресенье с 8:00 до 17:00. В остальное время оператор отвечает на английском языке.	213575

БЕБ-САЙТ: <http://global.helpwhereyouare.com>

КОД КОМПАНИИ: Athlete365

ЭЛЕКТРОННАЯ ПОЧТА: support@resourcesforyourlife.com

