# Дополнительные ресурсы

**для обращения за психологической помощью**

Если Вам или вашим близким срочно нужна психологическая помощь, Вы можете позвонить на одну из горячих линий экстренной помощи (Вы можете позвонить на любую – на каждой горячей линии Вам окажут квалифицированную психологическую помощь, линий дается много, чтобы все нуждающиеся в помощи могли ее получить):

Если Вам или вашим близким срочно нужна психологическая помощь, Вы можете позвонить на одну из горячих линий экстренной помощи (Вы можете позвонить на любую – на каждой горячей линии Вам окажут квалифицированную психологическую помощь, линий дается много, чтобы все нуждающиеся в помощи могли ее получить):

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Сервисы по оказанию психологической помощи/номер телефона | | Время работы | Целевая аудитория |
| Горячая линия кризисной психологической помощи | 8 (800) 600-31-14 | кругло- суточно | Экстренная психологическая помощь детям, подросткам их родителям (законным  представителям), а также взрослым в кризисном состоянии |
| Общероссийская горячая линия детского телефона доверия | 8 (800) 2000-122 | кругло- суточно | Психологическая помощь несовершеннолетним, а также их родителям (законным  представителям) по вопросам обучения, воспитания и взаимоотношения |
| Горячая линия помощи | 8 (800) 600-31-14 |  | Горячая линия кризисной психологической помощи Министерства просвещения Российской Федерации. |
| Детский телефон доверия | 8 (495) 624-60-01 |  | Детский телефон доверия ФГБОУ ВО МГППУ |
| Горячая линия помощи | 8 (495) 637-70-70 | кругло- суточно | Анонимный телефон доверия ФГБУ «НМИЦ ПН  им. В.П. Сербского» Минздрава России |
| Круглосуточная экстренная психологическая помощь МЧС России | 8 (495) 989-50-50 | кругло- суточно | Экстренная психологическая помощь детям, подросткам, их родителям (законным представителям), а также взрослым в кризисном состоянии, в том числе в случае возникновения чрезвычайных ситуаций |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Сервисы по оказанию психологической помощи/номер телефона | | Время работы | Целевая аудитория |
|  |  |  |  |
| Горячая линия по вопросам домашнего насилия | 8 (495) 637-22-20 | кругло- суточно | Психологическая, социальная, юридическая помощь |
| Горячая линия по оказанию психологической помощи студенческой молодежи | 8 (800) 222-55-71 | кругло- суточно | Психологическая помощь студенческой молодежи |
| Горячая линия Российского Красного Креста | 8 (800) 700 44 50 | кругло- суточно | Психологическая помощь семьям мобилизованных и  военнослужащих |
| Горячая линия Российского Красного Креста | **+78002501859** |  |  |
| Горячая линия помощи родителям проекта  бытьродителем.рф | 8 (800) 444-22-32  (доб. 714) | с 9.00  до 21.00  (по мск) в будни | Психологическая помощь родителям по вопросам обучения, воспитания и взаимоотношения с детьми |
| Горячая линия помощи | **+78001001941** |  | Горячая линия психологической помощи благотворительного фонда «Просто люди» |
| Чат-бот по оказанию психологической помощи | Ссылка для входа:  [https://vk.com/psy](https://vk.com/psy_myvmeste)  [\_myvmeste](https://vk.com/psy_myvmeste) | с 09:00  до 00:00  (по мск) | Сервис по оказанию бесплатной психологической поддержки населению |
| Специализированная страница официального сайта ФГБУ «Центр защиты прав и интересов детей» | https://fcprc.ru |  | Онлайн-консультация через форму обращения на сайт |
|  |  |  | *Если срочно нужна психологическая помощь, но сложно разговаривать можно написать в чат-бот #МЫВМЕСТЕ:* @psy\_myvmeste\_bot. |
| Линия помощи «Дети Онлайн» | https://detionline.com  Тел.: 8-800-25-000-15 |  | СЧлужба телефонного и онлайн-консультирования оказывает психологическую и информационную поддержку детям и подросткам, столкнувшимся с различными проблемами в Интернете служба телефонного и онлайн-консультирования оказывает психологическую и информационную поддержку детям и подросткам, столкнувшимся с различными проблемами в Интернете |
|  |  |  |  |

–.