

Куда обратиться за бесплатной психологической помощью

Для экстренной психологической помощи детям, подросткам, родителям

Единый общероссийский телефон доверия для детей, подростков и их родителей

8 (800) 2000-122.

<https://telefon-doveria.ru/>

По России, бесплатно, анонимно. Консультируют профессиональные психологи. Консультация не ограничена по времени.

Детский телефон доверия (для жителей Москвы)

+7 (495) 6246001

Круглосуточно, бесплатно, анонимно. На линии работают профессиональные психологи, 1 раз в неделю (четверг) проводит консультации юрист.

Консультируют детей, подростков, родителей по вопросам детско-родительских отношений, учителей.

Очные и онлайн консультации

ГБУ «Московская служба психологической помощи населению» Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы

+7 (499) 173-09-09 с 9 от 18 с пн. по пт.

<https://msph.ru/>

Для жителей Москвы, во время специальных ограничений, связанных с коронавирусом, только онлайн. В другое время проводятся очные консультации.

5 консультаций в год бесплатно.

Онлайн работают только с родителями и подростками. Очно с детьми, подростками, родителями, семьей.

С подростками возможны индивидуальные консультации без родителей.

Конфиденциально, но не анонимно.

«Твоя территория.онлайн»

Онлайн помощь для детей и подростков от 11 до 23 лет

Бесплатно, онлайн, анонимно. Ежедневно с 15:00 до 22:00. Профессиональные психологи. Можно написать в чат и проконсультироваться с психологом. Можно написать письмо и получить на него ответ.

Горячая Линия Российской ЛГБТ-сети

8 (800) 555-73-74

<https://chat.lgbtnet.org/chat/chat.html>.

По телефону, онлайн чат, ответы на письма.

Анонимно. Психологическая и юридическая помощь.

Чат работает с 15 до 22:00. Можно оставить заявку в чате для обратной связи.

Кризисный центр по вопросам незапланированной беременности

8 (800) 100-44-55

Бесплатно, анонимно, по телефону. Медико-психологическая служба. Консультируют подростков с 12 лет и взрослых.

Информация актуальна на ноябрь 2020 г.

Составлено и центром детской психологии АВГУСТ

www.avgustcenter.ru