**Экстренная психологическая помощь**

|  |  |
| --- | --- |
|  | ТЕЛЕФОНЫ ДОВЕРИЯ |

**Единый Общероссийский телефон доверия для детей, подростков и их родителей**  
**8-800-2000-122**  
Создан для оказания психологической помощи детям, подросткам и их родителям в трудных жизненных ситуациях.  
Круглосуточно. Анонимно. Бесплатно

**Линия помощи «Дети онлайн»**  
**8-800-25-000-15**  
Всероссийская служба телефонного и онлайн–консультирования для детей и взрослых по проблемам безопасного использования интернета и мобильной связи.  
Понедельник–пятница 09:00–18:00.Анонимно. Бесплатно.

**Телефонная линия Следственного комитета РФ «Ребенок в опасности»**  
**8-800-200-19-10**  
По вопросам юридической и правоохранительной помощи несовершеннолетним.  
Круглосуточно. Бесплатно.

**Горячая линия Психологической помощи МЧС России**  
**8-499-216-50-50**  
Оказание экстренной психологической помощи людям, оказавшимся в трудной жизненной ситуации.  
Круглосуточно. Анонимно. Бесплатно.

**Горячая линия помощи при чрезвычайных ситуациях, связанных с психиатрическими и наркологическими проблемами ФГБУ «Национальный медицинский исследовательский центр психиатрии и наркологии имени В.П.Сербского» Минздрава России**  
**8 (495) 637-70-70**Круглосуточно.

**Детский телефон доверия Центра экстренной психологической помощи Московского городского психолого-педагогического университета  
8 (495) 624-60-01**  
Бесплатно, анонимно, круглосуточно

|  |  |
| --- | --- |
|  | **РЕГИОНАЛЬНЫЕ СЛУЖБЫ ПОМОЩИ** |

**Муниципальное учреждение центр психолого–педагогической, медицинской  
и социальной помощи «Доверие», город Ярославль (МУ Центр «Доверие»)**  
**8–800–2000–122**Специалисты центра работают на линии единого общероссийского телефона доверия для детей, подростков и их родителей.  
Понедельник–четверг 09:00–17:30, пятница 09:00–16:30. Анонимно. Бесплатно.

**Муниципальное учреждение центр психолого–педагогической, медицинской  
и социальной помощи «Стимул» Тутаевского МР, город Тутаев (МУ Центр «Стимул»)**  
**8 (48533) 2–21–22**Экстренная консультативно–психологическая помощь детям и родителям.Понедельник–пятница 08:00–17:00. Анонимно. Бесплатно.

**Муниципальное учреждение центр психолого–педагогической, медицинской  
и социальной помощи «Содействие», город Ростов (МУ Центр «Содействие»)**  
**8(48536)6–82–01, 8–901–195–82–01**Экстренная консультативно–психологическая помощь детям и родителям.  
Понедельник–пятница 08:00–17:00. Анонимно. Бесплатно.

**ГБУЗ ЯО «Ярославская областная наркологическая больница»   
8(4852)72-14-72**        Медико-психологическая помощь детям и подросткам с проблемами зависимости от психоактивных веществ  
9.00-18.00 (понедельник-пятница)

**ГУЗ ЯО Центр по профилактике и борьбе со СПИДом   
8(4852)30-38-80**         Консультативная медицинская помощь  
9.00-16.00 (понедельник-пятница)

**Центр временного содержания несовершеннолетних правонарушителей УМВД по ЯО   
8(4852)55-94-25**        Экстренная правовая помощь несовершеннолетним и родителям    
Круглосуточно

**Управление федеральной службы Российской Федерации по контролю за оборотом наркотиков по Ярославской области  
8(4852) 21-22-43**Экстренная консультативная помощь по проблемам употребления несовершеннолетними психоактивных вещест**в**  
Круглосуточно

**ГУЗ ЯО «Ярославская областная клиническая психиатрическая больница»**   
**8(4852)30-03-03, 30-75-55**      Медико-психологическая помощь  
Круглосуточно

**Уполномоченный по правам ребенка в Ярославской области**   
**8(4852) 40-07-90, 72-62-98**

|  |  |
| --- | --- |
|  | СЛУЖБЫ ОНЛАЙН-ПОМОЩИ |

[**Интернет-служба экстренной психологической помощи МЧС России**](https://psi.mchs.gov.ru/)    
Сервис бесплатной психологической помощи, где можно получить однократную консультацию или зарегистрироваться и завести личный кабинет, чтобы общаться с персональным консультантом. В личном кабинете проводится психодиагностическое тестирование, консультант рекомендует упражнения, чтобы справиться с проблемой. Плюс на сайте есть раздел со статьями консультантов службы.

[**«Московская служба психологической помощи населению»**](https://msph.ru/)    
Дистанционное консультирование оказывают не только для жителей Москвы. Консультации проводятся онлайн (по предварительной заявке), по электронной почте, на форуме психологической поддержки.

[**«Дети онлайн»**](http://www.detionline.com/)    
Служба онлайн-консультирования, которая оказывает психологическую и информационную поддержку детям и подросткам, столкнувшимся с различными проблемами в Интернете.

[**«Помощь рядом»**](https://pomoschryadom.ru/)(группа ВК <https://vk.com/u_r_not_alone>)  
Поддержка подростков и детей в трудной ситуации. На сайте проекта два раздела: для детей от 6 до 12 лет и для подростков. Они немного отличаются, но главное — возможность получить консультацию психолога в чате. Чат работает с  11:00 до 23:00 по московскому времени.

[**«Твоя территория»**](https://www.xn--b1agja1acmacmce7nj.xn--80asehdb/)     
Онлайн-служба помощи подросткам, где можно рассказывать обо всём, что волнует в переходном возрасте. У службы есть профиль на ask.fm, где отвечают на вопросы два раза в неделю. Консультант работает в чате с 15:00 до 22:00

[**«Помогая другим»**](http://pomogaya-drugim.ru/)     
Здесь работают психологи с инвалидностью. Помощь можно получить в формате переписки или по Skype. В будние дни с 16:00 до 18:00.

[**«Я-родитель»**](https://www.ya-roditel.ru/)Онлайн-консультации по вопросам воспитания и сложных ситуаций в отношениях с детьми. Также на сайте представлены различные полезные рубрики для родителей.