

# Куда обратиться за помощью?



## Для разных ситуаций:

1. Круглосуточная служба «ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ» Когда тебе плохо, или чем-то надо помочь, запомни и звони на эти два телефонных номера: 24-00-09; 24-00-07
2. Также, по телефону могут позвонить дети, подростки и их родители при фактах жестокого обращения или просто для консультации. Звонок осуществляется по федеральному номеру круглосуточно и бесплатно: 8-800-2000-122
3. Чат «Твоя территория.онлайн» Проект группы кризисных психологов из Петербурга помогает подросткам и молодежи до 23 лет. Консультация проходит в формате онлайн-переписки. Чат работает ежедневно с 15:00 до 20:00 по московскому времени <https://www.xn--b1agjalacmacmce7nj.xn--80asehdb/#talkingabout>
4. Психологический университет для родителей от МГППУ Для получения бесплатной психологической консультации по любым вопросам, связанным с воспитанием детей, можно обратиться на круглосуточную горячую линию. Также можно записаться на онлайн-консультацию. Горячая линия: 8 800 444-22-34.
5. Вопросы психологу на «Психинфо» В сервисе можно письменно задать вопрос психологу с помощью формы. Ответ будет опубликован на сайте. На один вопрос могут ответить сразу несколько специалистов. [Задать вопрос психологу - онлайн, бесплатно, анонимно](#)

## Для разных ситуаций:

6. Горячая линия «Ясное утро» Чтобы записаться на онлайн-консультацию в Zoom, нужно оставить заявку на сайте. Для звонков из России: 8 800 100-01-91. [оставить заявку на сайте.](#)
7. Онлайн-консультации проекта «Помогая другим — помогаешь себе» Служба психологической помощи для людей, попавших в трудные жизненные ситуации. В ней работают психологи с инвалидностью — как правило, маломобильные люди. В службу можно позвонить по Skype pomogaaya-drugim по вторникам и четвергам с 16:00 до 18:00 по московскому времени. А можно [задать вопрос на форуме](#)
8. Консультации выпускников Института практической психологии и психоанализа Любой желающий может получить три бесплатные консультации по 50 минут. Жителям РФ доступны онлайн-встречи. Чтобы записаться надо позвонить : +7 495 646-11-08, +7 495 414-36-81
9. Письмо психологу в Т—Ж Вы всегда можете узнать мнение психолога о своей проблеме с помощью Т—Ж. Для этого нужно [заполнить форму](#) и по возможности подробно описать свою историю.

**Спасибо за внимание!**