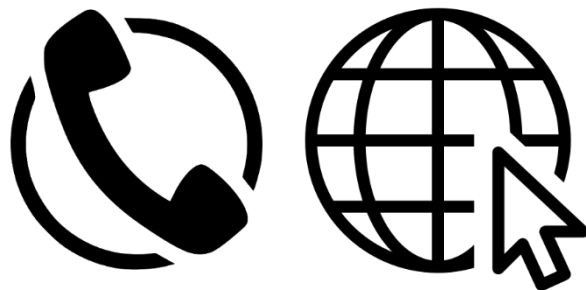


КОНТАКТЫ СЛУЖБ ПОМОЩИ И ПОДДЕРЖКИ



КУДА ОБРАТИТЬСЯ ЗА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩЬЮ:

Всероссийский Детский телефон доверия

Тел. 8-800-2000-122, <https://telefon-doveria.ru/>

Единый Телефон Доверия для детей, подростков и их родителей оказывает консультативно психологическую помощь детям и родителям с целью укрепления семьи, профилактики семейного неблагополучия, стрессовых и эмоциональных настроений детей и подростков, защиты прав детей.

Телефон Доверия работает на всей территории Российской Федерации, днем и ночью, 24 часа в сутки. Звонок может быть осуществлен с любого телефона и является бесплатным. При этом звонящий имеет право не называть свое имя, а содержание беседы останется абсолютно конфиденциально.

Линия помощи «Дети Онлайн»

Тел. 8-800-25-000-15, <http://detionline.com/>

Служба телефонного и онлайн-консультирования, которая оказывает психологическую и информационную поддержку детям и подросткам, столкнувшимся с различными проблемами в Интернете.

Горячая линия психологической поддержки. Благотворительный фонд помощи людям с психическими расстройствами

Тел. 8-495-025-15-35, <http://prosto-ludi.ru/>

Бесплатная и анонимная горячая линия психологической помощи, на которой работают опытные клинические психологи. Помощь предлагают всем людям, страдающим психическими проблемами (тревога, депрессия, БАР, шизофрения и другие расстройства), их родственникам и близким.

Телефон доверия РОО «Сёстры». Помощь жертвам насилия

Тел. 8-499-901-02-01, <https://sisters-help.ru/>

Центр помощи пережившим сексуальное насилие «Сёстры» оказывает поддержку женщинам, столкнувшимся с жестоким обращением, а также родным людей, подвергшихся насилию, и всем, кому срочно требуется помощь.

Горячая линия БФ «Центр здоровой молодежи»

Тел. 8-800-333-20-07, <https://www.czm.su/>

На линию можно звонить по любым вопросам, связанным с употреблением наркотиков и алкоголя. Помимо психологической поддержки консультанты дадут советы по избавлению от зависимости, а также подскажут варианты лечения и способы получить помощь.

Молодёжный телефон доверия

Тел. 8-863-237-48-48, <https://mtd-help.ru/>

Психологическая помощь по телефону и в чате круглосуточно, анонимно.

КУДА СООБЩИТЬ ОБ ОПАСНОЙ ИНФОРМАЦИИ, ОБНАРУЖЕННОЙ В ИНТЕРНЕТЕ:

- Полиция России: 02 (102, 112)
- Роскомнадзор: <https://eais.rkn.gov.ru/feedback/>
- Автономная некоммерческая организация «Центр изучения и сетевого мониторинга молодежной среды»: <https://www.cism-ms.ru/ob-organizatsii/>
- Ассоциация «Лига безопасного Интернета»: Тел. 8-800-700-56-76, <http://ligainternet.ru/hotline/>