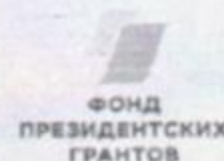


ИНФОРМАЦИЯ О ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ СЛУЖБАХ И ОРГАНИЗАЦИЯХ, КОТОРЫЕ ПОМОГАЮТ ДЕТЯМ, НАХОДЯЩИМСЯ В КРИЗИСНОЙ СИТУАЦИИ



Если ты переживаешь сложные эмоции, знай, что ты не один. Есть организации и службы готовые протянуть тебе руку помощи.

1. Телефон доверия для детей, подростков и родителей

8-800-2000-122

Круглосуточная бесплатная и анонимная экстренная психологическая помощь.

2. Служба экстренной психологической помощи детям и подросткам

8-800-700-0-200

Профессиональные консультации психологов по различным проблемам.

3. Центр экстренной психологической помощи МЧС России

8-495-989-50-50

Психологи МЧС России консультируют по любой проблеме острых кризисных состояний и ситуаций.

4. Кризисные службы и центры для подростков

8-800-100-44-44

Срочная помощь психологов и социальных работников.

5. Мобильное приложение «Я Могу» — экосистема психологической поддержки подростков.

Внутри приложения — телефоны центров помощи в каждом регионе.

Google Play



App Store



6. Школьный психолог

Поговори со своим школьным психологом. Даже если он не сможет помочь сам, то подскажет, куда обратиться.



**ПОМНИ, ТЫ НЕ ОДИН
И ТВОЯ ЖИЗНЬ ИМЕЕТ
ОГРОМНУЮ ЦЕННОСТЬ.
НЕ БОЙСЯ ПРОСИТЬ
О ПОМОЩИ.**