

# ПОЛЕЗНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

(ТЕЛЕФОНЫ ГОРЯЧИХ ЛИНИЙ, ТЕЛЕФОНОВ ДОВЕРИЯ, ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ)

# Горячая линия

**Горячая линия по оказанию бесплатной психологической помощи  
заболевшим коронавирусом на время карантина по CoViD-19  
Судебно-экспертной палаты РФ**

Специалисты дают консультации людям с подтверждённым диагнозом, родственникам заболевших, тем, кто потерял работу или бизнес из-за пандемии коронавируса.

**8-800-201-27-45**  
**Skype: f.aquamodule.**

# Телефон доверия

Единый общероссийский номер детского телефона доверия создан Фондом поддержки детей, находящихся в трудной жизненной ситуации совместно с субъектами РФ

В этом году Телефон доверия отметил 10 лет и на сегодняшний день на него поступило более 9,5 миллионов обращений, то есть в год примерно 1 млн детей и взрослых звонит на телефон доверия.

**8-800-2000-122**

# Телефон горячей линии

## Интернет-служба экстренной психологической помощи МЧС России

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.

**8-499-216-50-50**

# Интернет-ресурсы

## Фонд поддержки детей, находящихся в трудной жизненной ситуации

На главной странице сайта посетитель увидит слайдер с возможностью выбрать свою возрастную группу - «дети», «подростки» и «родители». В зависимости от вкладки, страницы расскажут о наиболее частых проблемах, с которыми обращаются на детский телефон доверия. При этом родители смогут узнать, что волнует их детей, а дети - понять, что в их поведении беспокоит родителей. Смотрите раздел "Лайфхаки" и "Инфографика".

Сайт: [www.telefon-doveria.ru](http://www.telefon-doveria.ru)

# Интернет-ресурсы

## Общероссийская общественная организация «Федерация психологов образования России»

Помощь волонтеров Федерации психологов образования России:  
- профессиональные консультации членам Федерации психологов образования России, педагогическим работникам, специалистам, работающим с семьями и детьми, лицами пожилого возраста по вопросам психолого-педагогической поддержки в условиях распространения коронавирусной инфекции, а также организации дистанционного режима обучения школьников и студентов;  
- психологическая помощь и поддержка гражданам, в том числе лицам пожилого возраста и семьям с детьми.

**Сайт: <https://rospsy.ru/help>**

# Интернет-ресурсы

**Фонд поддержки детей, находящихся в трудной жизненной ситуации**

Статьи, видео, инфографика и возможность получить бесплатно консультацию психолога и юриста.

**Сайт: портал «Я-родитель» [www.ya-roditel.ru](http://www.ya-roditel.ru)**

# Интернет-ресурсы

## Профессиональное сообщество «Все психологи»

Вы можете получить бесплатную консультацию психолога или найти совет среди писем, на которые уже ответили специалисты. Не хотите, чтобы ваше письмо опубликовали на сайте – задайте анонимный платный вопрос психологу.

Нужна помощь профессионала - выбирайте специалиста в своем городе или по скайпу. Преимущество скайпа – возможность пообщаться с известными психологами онлайн или срочно найти психотерапевта в маленьком городе.

На сайте можно выбрать психолога/психотерапевта по душе – почитайте его статьи, ответы на вопросы. Зайдите в раздел вебинары и тренинги – многие психологи ведут бесплатные вебинары, интересные групповые занятия.

<https://www.all-psy.com/>



# Интернет-ресурсы

**Проект «Помощь рядом» организации «Врачи детям», которая занимается поддержкой семей и защищает права детей**

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, написать письмо и найти телефоны, по которым можно позвонить. Чат работает с 11:00 до 23:00 по московскому времени.

**Сайт: <https://pomoschryadom.ru/>**

# Интернет-ресурсы

**Онлайн служба «Твоя территория» фонда «Твоя территория»,  
который специализируется на защите прав детей**

Ещё одна 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 с 15:00 до 3:00 — как раз после того, как заканчиваются занятия в школе, и в то время, когда в голову лезут ненужные мысли.

**Сайт: <https://www.твоятерритория.онлайн/>**

# Интернет-ресурсы

**Служба психологической помощи  
ГБУ «Московская служба психологической помощи населению»**

Дистанционное консультирование оказывают не только для жителей Москвы. Консультации проводятся онлайн (по предварительной заявке), по электронной почте, на форуме психологической поддержки.

**Сайт: <https://msph.ru/>**

# Интернет-ресурсы

благотворительный проект  
«Помогая другим — помогаешь себе».

Психологи работают в будние дни, с 12:00 до 15:00 по московскому времени.

Сайт: <http://pomogaya-drugim.ru/>  
Skype: pomogaya-drugim