**КРИЗИСНЫЕ СЛУЖБЫ и ГОРЯЧИЕ ЛИНИИ**

**Телефон доверия для детей, подростков и их родителей**

**Время работы:** круглосуточно

**Как связаться:** по телефону +7 800 2000-122

Общероссийский телефон доверия, по которому психологи окажут психологическую поддержку и подскажут, как выйти из трудной ситуации.  
При каждом звонке консультант подбирается заново, поэтому поговорить несколько раз с одним и тем же психологом, скорее всего, не получится

**Центр экстренной психологической помощи МЧС России**

**Время работы:** круглосуточно

**Как связаться:** <https://psi.mchs.gov.ru/>, по телефону +7 495 989-50-50

Психологи МЧС России консультируют по любой проблеме, но в приоритете обращения по поводу острых кризисных состояний и ситуаций — на них ответят быстрее. Консультация бесплатная, но придется оплатить услуги междугородней связи.

Можно написать на сайте — после регистрации в личном кабинете или в разделе «Вопрос психологу». В последнем случае ответ специалиста с вопросом опубликуют на сайте

**Горячая линия Российского красного Креста**

**Время работы:** круглосуточно

**Как связаться:** по телефону +7 800 700 44 50

Специалисты горячей линии оказывают помощь семьям мобилизованных и военнослужащих.

**Помощь рядом**

**Время работы:** ежедневно с 11:00 до 23:00 по московскому времени

**Как связаться:** <https://pomoschryadom.ru/>

Сайт, где подростки до 18 лет могут поговорить с психологом о том, что их волнует, и получить психологическую и информационную поддержку.  
Можно написать в онлайн-чат или отправить письмо, ответ на которое придет на электронную почту в течение 7 дней. График работы распределен между конкретными специалистами и указан на сайте, поэтому есть возможность написать уже знакомому психологу

**Твоя территория**

**Время работы:** ежедневно с 15:00 до 22:00 по московскому времени

**Как связаться:** https://www.твоятерритория.онлайн/

Психологическая помощь подросткам и молодежи до 23 лет в формате онлайн-чата или письмом через форму обратной связи на сайте.  
Писать можно не только в критических ситуациях. Если у ребенка ссора с друзьями, проблемы в новой школе или безответная любовь, специалисты тоже помогут

**Центр психолого-педагогической, методической и консультативной помощи МГППУ**

**Время работы:** круглосуточно

**Как связаться:** https://psychologmgppu.ru/, по телефону +7 800 600-31-14

На сайте университета проводят консультации для родителей несовершеннолетних детей.

Помогают с вопросами, которые связаны с особенностями развития ребенка, межпоколенческими отношениями и проблемами в школе. А еще консультируют людей, которые готовятся стать приемными родителями

**Я — родитель**

**Время работы:** круглосуточно

**Как связаться:** https://www.ya-roditel.ru/

Сайт создан в помощь молодым родителям — например, здесь можно найти полезные статьи и подборки книг о воспитании.

А еще родители могут получить онлайн-консультацию психолога, юриста и специалиста по профориентации. Вопросы и ответы анонимно публикуют на сайте — можно изучить случаи других людей