

ПомощьРядом.рф



16 АДРЕСОВ ПОМОЩИ ДЕТЯМ И ПОДРОСТКАМ

СОХРАНИ СЕБЕ

ПОДЕЛИСЬ С ДРУЗЬЯМИ

#МОЛЧАТЬНЕЛЬЗЯПОМОЧЬ

**ЕСЛИ ТЕБЕ ГРУСТНО,
ОДИНОКО, ПЛОХО –
ОБРАТИСЬ
ЗА ПОДДЕРЖКОЙ:**

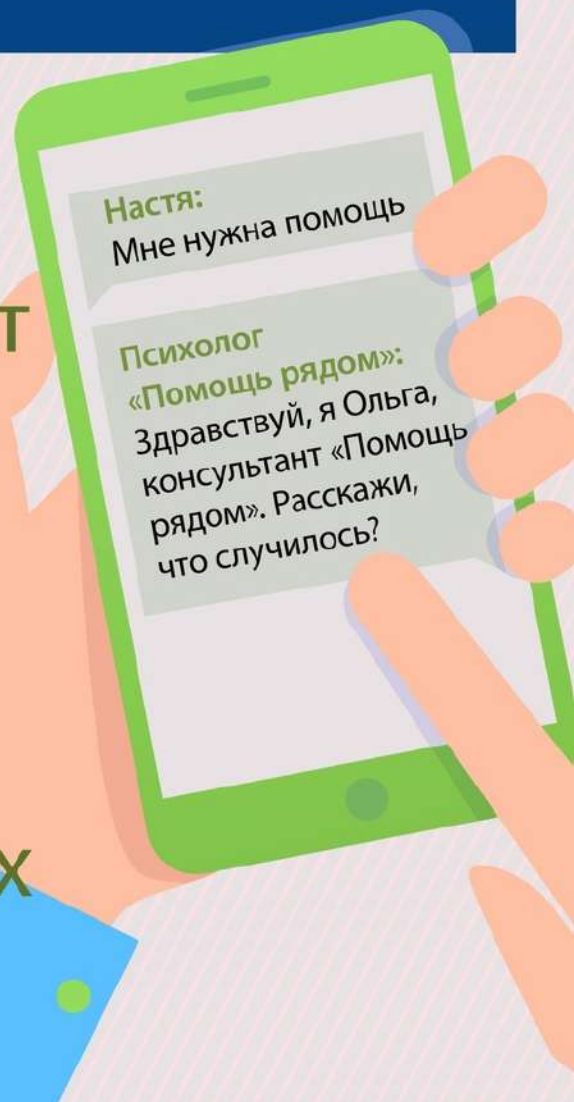
- К взрослым,
которым доверяешь
- В службы помощи
детям и подросткам



**ВМЕСТЕ ЛЕГЧЕ НАЙТИ
ВЫХОД**

ПРЕИМУЩЕСТВА ОНЛАЙН-ПОМОЩИ ЧАТ, ПИСЬМА

- **ДОСТУПНО**
нужен только интернет
- **НИКТО НЕ УСЛЫШИТ**
твой разговор
- **КОМФОРТНО** даже
для самых застенчивых



ПомощьРядом.рф

ОНЛАЙН-ПОМОЩЬ

АНОНИМНО КОНФИДЕНЦИАЛЬНО БЕСПЛАТНО

ПомощьРядом.рф психологическая
и информационная помощь подросткам

ТвояТерритория.онлайн
психологическая помощь подросткам и молодежи

МыРядом.онлайн
психологическая помощь детям и подросткам

Propsyteen.ru психологическое
консультирование подростков и молодежи

Detionline.com
консультирование детей по проблемам безопасного
использования интернета и мобильной связи

Podrostok.edu.yar.ru правовое просвещение
детей и подростков, консультации юриста

ПРЕИМУЩЕСТВА ПОМОЩИ ПО ТЕЛЕФОНУ

- **РАЗГОВОР
В РЕАЛЬНОМ ВРЕМЕНИ**
поддержка здесь и сейчас
- Быстрее и полнее
УДАЕТСЯ ВЫРАЗИТЬ
СВОИ МЫСЛИ И ЧУВСТВА
- **ВНИМАНИЕ К НЮАНСАМ**
голоса и речи.
Это тоже помогает лучше
понять друг друга



ПомощьРядом.рф

ТЕЛЕФОНЫ ДОВЕРИЯ

АНОНИМНО КОНФИДЕНЦИАЛЬНО БЕСПЛАТНО

8-800-2000-122

Единый общероссийский телефон доверия для детей и подростков. Бесплатно для жителей РФ

8-800-25-000-15

Служба консультирования детей по проблемам безопасного использования интернета и мобильной связи. Бесплатно для жителей РФ

+7 (812) 327-60-30

Кризисная горячая линия (семейный психологический «Центр «РАДОМИРА»). Бесплатно для жителей Санкт-Петербурга

8 (495) 624-60-01

Детский телефон доверия Центра экстренной психологической помощи МГППУ. Бесплатно для жителей Москвы

ПомощьРядом.рф

ТЕЛЕФОНЫ ДОВЕРИЯ

АНОНИМНО КОНФИДЕНЦИАЛЬНО БЕСПЛАТНО

8 (812) 708-40-41 Экстренная психологическая помощь (Институт психотерапии и консультирования «Гармония»). Бесплатно для жителей Санкт-Петербурга

+7 (863) 237-48-48 Молодежный телефон доверия. Бесплатно для жителей Ростова-на-Дону (звонки с городского телефона)

8 (343) 385-73-83 Для детей и подростков. Бесплатно для жителей Екатеринбурга

+7 (843) 571-3-571 На базе центра «Доверие». Бесплатно для жителей Казани

8-800-7000-183 Для подростков и молодежи. Бесплатно для жителей Республики Башкортостан

НА ЗАМЕТКУ 8-800-200-19-10
Телефонная линия «Ребенок в опасности» Следственного комитета РФ для обращений по вопросам защиты прав несовершеннолетних. Бесплатно для жителей РФ

А ЕЩЕ ТЫ МОЖЕШЬ ПОЛУЧИТЬ
**ОЧНУЮ
ПОМОЩЬ
В СВОЕМ
ГОРОДЕ**



- ➔ ШКОЛЬНЫЙ ПСИХОЛОГ
- ➔ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ЦЕНТРЫ
- ➔ ЦЕНТРЫ ПОМОЩИ СЕМЬЕ И ДЕТЯМ
- ➔ КРИЗИСНЫЕ ЦЕНТРЫ
- ➔ ПОДРОСТКОВЫЕ КЛУБЫ

ПРЕИМУЩЕСТВА ОЧНОЙ ПОМОЩИ

- ➔ ОБЩЕНИЕ С ПОСТОЯННЫМ СПЕЦИАЛИСТОМ
- ➔ ДОЛГОСРОЧНАЯ ПОДДЕРЖКА
- ➔ ГЛУБИНА РАБОТЫ НАД ПРОБЛЕМАМИ

