

**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.

**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

**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>

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

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/>

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/>

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/>

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/>

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