Сборник контактов бесплатной психологической помощи.  
  
Телефоны  
📞 8 (800) 200-01-22 — Всероссийская бесплатная психологическая помощь детям, подросткам и их родителям  
📞 +7 (495) 989-50-50 — Служба экстренной психологической помощи МЧС России. Подросткам и взрослым  
📞 8 (800) 100-80-72 — Молодёжный телефон доверия  
📞 8 (800) 200-47-03 — Многопрофильная психологическая помощь всем взрослым  
📞 +7 499 650-75-75 – горячая линия от Московского института психоанализа  
📞 8 (800) 7000-183; Skype:indigo2232211 — Социально-психологическая и юридическая помощь для молодежи  
📞 8 (800) 500-44-14 — Горячая линия психологической помощи подросткам, столкнувшимся с травлей  
📞 8 (800) 100-49-94 — Кризисная линия доверия для детей и взрослых  
📞 +7 495 051 — Московская служба психологической помощи населению  
📞 +7 (495) 120 16 60, [info@yaroslavna.help](mailto:info@yaroslavna.help) — Бесплатная экстренная психологическая помощь «Ярославна»  
📞 +7 (495) 575-87-70 — Телефон доверия экстренной психологической помощи  
📞 +7 (499) 791-20-50 — Телефон экстренной медико-психологической помощи в кризисных ситуациях

Онлайн-помощь по переписке  
🌐 [psi.mchs.gov.ru](https://vk.com/away.php?to=http%3A%2F%2Fpsi.mchs.gov.ru&post=-206686696_78&cc_key=" \t "_blank) — Здесь можно бесплатно и анонимно задать вопрос психологу онлайн и получить развёрнутый ответ. От МЧС России  
🌐 [vk.me/psy\_myvmeste](http://vk.me/psy_myvmeste) – чат-бот сообщества "Волонтёры-психологи"  
🌐 [твоятерритория.онлайн](https://vk.com/away.php?to=http%3A%2F%2F%F2%E2%EE%FF%F2%E5%F0%F0%E8%F2%EE%F0%E8%FF.%EE%ED%EB%E0%E9%ED&post=-206686696_78&cc_key=" \t "_blank) — анонимная онлайн-помощь для молодёжи до 23 лет (с 15:00 до 22:00 по МСК)  
🌐 [ПомощьРядом.рф](https://vk.com/away.php?to=http%3A%2F%2F%CF%EE%EC%EE%F9%FC%D0%FF%E4%EE%EC.%F0%F4&post=-206686696_78&cc_key=" \t "_blank) — онлайн-чат проекта “Помощь рядом” для подростков (с 13:00 по 23:00 по МСК)  
🌐 [verimtebe.ru/contact\_us/](https://vk.com/away.php?to=http%3A%2F%2Fverimtebe.ru%2Fcontact_us%2F&post=-206686696_78&cc_key=" \t "_blank) - "Верим тебе" - бесплатная консультации для подростков (до 8 консультаций по часу)  
🌐 [msph.ru/uslugi/distantsionnaya-psikhologicheskaya-pom](https://vk.com/away.php?to=http%3A%2F%2Fmsph.ru%2Fuslugi%2Fdistantsionnaya-psikhologicheskaya-pom&post=-206686696_78&cc_key=" \t "_blank).. — Бесплатное консултирование по Email для всех от Центра психологической помощи Москвы. Если Вы москвич, можно записаться на 5 бесплатных консультаций  
🌐 Skype:pomogaya-drugim — Здесь работают психологи с инвалидностью. Время работы: вторник, четверг 16.00-18.00 МСК  
🌐 Telegram: [t.me/Doverie\_online](https://vk.com/away.php?to=http%3A%2F%2Ft.me%2FDoverie_online&post=-206686696_78&cc_key=" \t "_blank) – Психологическая помощь детям и подросткам. Ежедневно с 09:00 до 21:00