

Телефон доверия

8 (800) 333-44-34 – бесплатный телефон доверия психологической помощи по России. Звонки бесплатны по всей стране.

8 (495) 989-50-50 – телефон службы экстренной психологической помощи МЧС России. Оказывает помощь пострадавшим при чрезвычайных ситуациях

8 (800) 200-01-22 – Всероссийский детский телефон доверия. Работает с тяжёлым эмоциональным состоянием, суицидальными мыслями и самоповреждением, сложными жизненными ситуациями, травлей, проблемами с родителями и сверстниками, насилием.