

Больше информации и ресурсы помощи



Для родителей
«Как понять подростков?»
Материалы о том, как распознать кризисное состояние подростка и построить доверительный поддерживающий диалог



Для родителей
Получить консультацию психолога
Консультации психолога для родителей по кризисным вопросам, связанным с воспитанием детей и подростков



Для подростков
Чат-бот «Ты не один»
Психологический чат-бот для подростков. Бот расскажет о способах самопомощи и поможет обратиться к психологу



Для подростков
Помощьрядом.рф сайт для подростков
Консультации психолога в онлайн-формате
Ежедневно с 11.00 до 23.00
МСК
Анонимно, бесплатно

Телефоны психологической помощи

- ✓ Единый Детский телефон доверия: **8-800-2000-122** (круглосуточно, анонимно), короткий номер с мобильных телефонов - **124**;
- ✓ Отделение психологической помощи на базе «ЦВЛ им. С.С. Мнухина»: **8-812-234-43-48**;
- ✓ Психологическая помощь 24/7: **667-82-82** (круглосуточно, анонимно);
- ✓ Кризисная служба ГБУ ЦППМСП Московского района: **246-39-85**;



ГБУ ЦППМСП
Московского района
Санкт-Петербурга