

Бесплатная психологическая помощь

**Телефон круглосуточной
психологической помощи:**

8-800-2000-122 (по России)

(812) 576-10-10 (по Санкт-Петербургу)

**Телефон доверия Клиники неврозов, адрес:
СПб, 15-я линия Васильевского острова, д. 4-6:**

323-43-43

**Телефон экстренной психологической помощи
(по Санкт-Петербургу)**

708-40-41

**Телефон доверия экстренной психологической
помощи Северо-западного центра экстренной
психологической помощи МЧС:**

369-99-99



Портал «Твоя территория онлайн» работает для подростков и молодёжи (до 23 лет).

На сайте можно поговорить с психологом через онлайн-чат, он работает с 15:00 до 22:00 по московскому времени.

tvoya_territoria@mail.ru.

**Психологическая помощь
детям и подросткам
онлайн ПОМОЩЬ РЯДОМ.**

**Можно написать в чат и
получить помощь**



**Психологическая помощь
детям и подросткам
МЫРЯДОМ.ОНЛАЙН**

**Онлайн-чат с психологом
работает в будни с 09:00 до 21:00
по московскому времени**



Мобильное приложение:

**«Я могу: психолог и
самопомощь»**

Для Android:



Для App Store:



Куда можно обращаться за помощью:

**«Ленинградский областной
психоневрологический диспансер»**

Адрес: г.Кудрово, ул. Ленинградская д 3.

Можно бесплатно записаться к врачу.

Тел: 8-812-459-07-34

**Ленинградский областной центр
психического здоровья,**

**адрес: СПб, ул. Трефолева 34, телефон: 458-
52-42. Можно записаться к врачу.**

«Горячая линия» с 9:00-18:00 в рабочие дни:

Тел. 8-900-646-63-62

Кризисный центр 812

**Можно получить 4 бесплатные консультации
очно и онлайн. Работают с 18:00 до 02:00.**

Тел: +7-952-210-94-20, 812center@mail.ru.

**Адрес: СПб, ул. Дровяная, д 1, кризисный
центр 812**

**АНО «Центр защиты и развития
личности»**

Сайт: czrl.ru

**На сайте представлены ссылки на группы
и чаты в сети «ВК», где можно получить
бесплатную помощь и поддержку.**

