

# ПОЛЕЗНЫЕ РЕСУРСЫ

**8-800-2000-122** (круглосуточно)

Единый общероссийский телефон доверия для детей, подростков и их родителей. Анонимно и бесплатно для жителей РФ

сайт: <https://telefon-doveria.ru>

**«ТвояТерритория.онлайн»**: ресурс бесплатной психологической онлайн помощи подросткам и молодежи до 23 лет

сайт: <https://www.xn--b1agja1acmacmce7nj.xn--80asehdb>

**8 (812) 747-13-40** Центр «Контакт»,

телефон для подростков и их родителей, оказавшихся в сложной жизненной ситуации:

(ежедневно с 9:00 до 21:00)

сайт: <https://profcenter.spb.ru/telefon-doveriya>

**8 (812) 323-43-43** (круглосуточно)

Клиника неврозов, кризисная служба на три линии. Сайт:

<http://knevrozov.com>

**8 (812) 708-40-41**(круглосуточно)

Экстренная психологическая помощь детям и взрослым. Бесплатно для жителей

Санкт-Петербурга. Телефон доверия организован Институтом психотерапии и консультирования «Гармония»

**8-800-200-34-11**(круглосуточно)

Телефон горячей линии #МЫВМЕСТЕ

по поддержке семей мобилизованных