

ПОЛЕЗНЫЕ КОНТАКТЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ И РОДИТЕЛЕЙ

<p>Помощь рядом https://pomoschryadom.ru/</p> <p>Межрегиональная общественная организация поддержки семьи, материнства и детства "Врачи детям"</p>	<p>Психологическая помощь детям и подросткам онлайн</p> <p>- Получить онлайн помощь психолога</p> <p>Информация:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Какие взрослые тебе могут помочь • Поделиться своими переживаниями с личным консультантом • Узнать номера телефонов доверия и адреса организаций, где тебе помогут, если нужна экстренная помощь • Получить полезную информацию и пройти тестирование • Помочь другим и поделиться своей историей • Поиграть в игры и перейти по ссылкам на интересные сайты
<p>КЛАССНЫЕ ИГРЫ.РФ https://classgames.ru/</p> <p>Межрегиональная общественная организация поддержки семьи, материнства и детства "Врачи детям"</p>	<p>Информация о том, что такое «буллинг», как защитить себя и других представлена в игровом формате.</p> <p>Пройдя всю игру, можно узнать, как вести себя в ситуациях буллинга.</p> <p>Предлагаются реальные примеры из жизни подростков. Надо выбрать наиболее эффективный вариант действий.</p>
<p>Интернет-безопасность И-РИСКИ.РФ</p> <p>https://i-riski.ru/</p>	<p>На сайте можно проверить свой уровень интернет-безопасности и узнать о правилах безопасности в сети. Представлена информация в игровом формате.</p> <p>Участникам игры предложены примеры ситуаций, с которыми можно столкнуться в Интернете. В каждой ситуации есть разные варианты действий. Нужно выбрать наиболее безопасный из них.</p> <p>После успешного прохождения игры участник получает сертификат гуру интернет-безопасности.</p>
<p>https://telefon-doveria.ru/</p> <p>8-800-2000-122</p> <p>Телефон доверия для детей, подростков и их родителей. Работает КРУГЛОСУТОЧНО. + Есть мобильное приложение для iOS и Android</p>	<p>Телефон доверия был организован Фондом поддержки детей, находящихся в трудной жизненной ситуации. Совместно с субъектами Российской Федерации введен единый общероссийский номер детского телефона доверия.</p> <p>Детский телефон доверия 8-800-2000-122 создан для оказания психологической помощи детям, подросткам и их родителям в трудных жизненных ситуациях. С 2010 года он принял</p>

	уже более 8 млн звонков. Звонок бесплатный и анонимный.
<p>www.tvojtterritoria.online</p> <p>Психологическая помощь подросткам и молодежи</p> <p>Консультанты на связи с 15.00 дня до 22.00 вечера, ежедневно (время московское)</p> <p>Два формата: чат на сайте tvojtterritoria.online Электронная почта tvoja_territoria@mail.ru</p>	<p>Психологическая поддержка в чатовом формате или консультация в виде электронного письма.</p> <p>Запросы на консультации:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Нелады с родителями • Отношения с друзьями или одноклассниками • Партнерские отношения/влюбленность и т.д. • Проблемы с учебой • Кем быть? • «Я какой-то не такой..» • «Алко» и «нарко» <p>Принципы работы: анонимно, конфиденциально, бесплатно.</p>
<p>Линия помощи «Дети онлайн» 8-800-25-000-15 (по будням, с 9:00 до 18:00, обеденный перерыв с 13:00 до 14:00)</p>	<p>С чем обращаться: любые виды помощи и консультаций для детей, которые столкнулись с опасностью или негативной ситуацией во время пользования Интернетом или мобильной связью: виртуальное преследование,</p> <ul style="list-style-type: none"> • домогательство, • грубость, • шантаж, • мошенничество, • несанкционированный доступ к ПК, нежелательный контент и т.д.
<p>Кризисная служба, телефон доверия «Душевный разговор»</p> <p>Семейный телефон доверия: skype: krizisnaya.sluzhba, электронная почта: k_rizisnaya.sluzhba@mail.ru Телефон: 246-27-80</p> <p>(ежедневно, с 9:00 по 21:00)</p>	<p>Семейные конфликты, кризисы в супружеских и детско-родительских отношениях.</p>
<p>Телефон экстренной психологической помощи для детей и взрослых института психотерапии «Гармония».</p> <p>8(812)708-40-41</p> <p>Работает круглосуточно в режиме двух каналов, его работу обеспечивают консультанты, имеющие специальную подготовку.</p>	<p>Экстренная психологическая помощь для детей, подростков и их родителей.</p>

<p>Телефон доверия для женщин, подвергшихся домашнему насилию (ежедневно, кроме выходных, с 7:00 до 21:00)</p> <p>8 800-7000-600</p>	<p>Физическое, сексуальное, психологическое насилие в отношении женщины со стороны близкого домашнего окружения.</p>
<p>Телефон доверия Кризисного центра помощи женщинам.</p> <p>713-13-19 (по будням с 11:00 до 18:00)</p>	<p>Бесплатные консультации психолога-терапевта, юриста.</p>
<p>Телефон доверия ИНГО Кризисный центр для женщин 8-812-327-30-00 (Ежедневно, кроме выходных, с 11 до 18 часов)</p> <p>СВЯЗЬ ПО SKYPE crisis_center</p>	<p>По вопросам сексуального, физического, психологического, экономического насилия. Помощь психолога и юриста.</p>
<p>Психологическая служба МЧС России и центр экстренной психологической помощи</p> <p>Телефон доверия - (812) 299-99-99 , Психологическая помощь - (812) 718-25-16 - МЧС, интернет-служба http://78.mchs.gov.ru/document/341773</p>	<p>оказание экстренной психологической помощи пострадавшим в чрезвычайных ситуациях на территории стран</p>
<p>Благотворительный Медицинский диагностический центр женского здоровья «Белая роза» Санкт-Петербург Московский пр.,104 к.3 Моравский пер.,д.5. 8-812-748-23-56 Время работы: пн-сб 8.30-21.00 Сайт: fond-belaya-roza.ru</p>	<p>Медицинский диагностический центр: бесплатные консультации гинеколога-эндокринолога, эндокринолога, маммолога.</p>
<p>323-43-43 - телефон доверия «Клиники неврозов».</p> <p>(Санкт-Петербургское государственное бюджетное учреждение здравоохранения «Городская психиатрическая больница № 7 имени академика И.П.Павлова»)</p> <p>Сайт http://knevrozov.com/</p> <p>Телефон для записи на консультацию к психиатру: +7 (812) 323-47-38 Телефон для записи на консультацию к психотерапевту: +7 (812) 321-79-40</p>	<p>Первый медицинский центр в Санкт-Петербурге, специализирующийся на профессиональном лечении различных расстройств психики таких как: панические атаки, неврозы, депрессии, тревога, бессонница, ВСД, стрессы и многих других.</p>