

## Экстренные службы поддержки

- 👉 Единый общероссийский телефон доверия **8-800-2000-122, 124** (бесплатно по РФ, круглосуточно); **САЙТ:** <http://telefon-doveria.ru/>
- 👉 **Интернет-служба** экстренной психологической помощи МЧС России **8-499-216-50-50**
- 👉 Можно получить однократную консультацию или зарегистрироваться и завести личный кабинет, чтобы общаться с персональным консультантом. В личном кабинете проводится психодиагностическое тестирование, консультант рекомендует упражнения, чтобы справиться с проблемой.
- 👉 чат-бот «**Я рядом**», доступности сервиса круглосуточно по ссылкам:  
[https://max.ru/bel\\_myhelp31\\_bot](https://max.ru/bel_myhelp31_bot)      [https://t.me/Myhelp31\\_bot](https://t.me/Myhelp31_bot)
- 👉 онлайн –сервис «Цифровой психолог» <https://specialist-psy.edu.ru/specialist>
- 👉 Проект ОГБУ «Центр информационной безопасности и психологической помощи «Точка поддержки», **ВК:** [https://vk.com/tochka\\_podderzhki](https://vk.com/tochka_podderzhki) тел.+7 (4722) 25-03-89
- 👉 «**Помощь рядом**» - поддержка в трудной ситуации. Консультация психолога в чате, e-mail, телефоны. Чат работает с 11:00 до 23:00 по московскому времени  
**ВК:** [https://vk.com/u\\_r\\_not\\_alone](https://vk.com/u_r_not_alone)  **САЙТ:** <https://pomoschryadom.ru/>
- 👉 «**Твоя территория**» - онлайн-служба помощи подросткам, где можно рассказывать обо всём, что волнует в переходном возрасте. Профиль службы на [ask.fm](http://ask.fm), та ответят на вопросы. Консультант работает с 15:00 до 3:00 — как раз после того, как заканчиваются занятия в школе, и в то время, когда в голову лезут ненужные мысли  
**ВК:** [https://vk.com/tvoya\\_territoria](https://vk.com/tvoya_territoria)  **САЙТ:** <http://www.tvojaterritoriya.onlайн/>
- 👉 «**Помогая другим — помогаешь себе**». Здесь работают психологи с запросом по оказанию помощи лицам с инвалидностью. Помощь можно получить в формате переписки или по Skype. Работают в будние дни, с 12:00 до 15:00. **САЙТ:** <http://pomogaya-drugim.ru/>
- 👉 Уполномоченный по правам ребенка в Белгородской области:  
Пятых Галина Анатольевна **+7 (4722) 27-30-19**
- 👉 Психологи Федерального подросткового центра [www.podrostkovyecentry.ru](http://www.podrostkovyecentry.ru) и участие в проекте «Родительская гостиная»  
ОГБУ «Белгородский региональный центр психолого-медико-социального сопровождения» **+7 (4722) 20-53-89** – запись на консультацию к психологам по вопросам особенностей ваших детско-родительских отношений и коррекции психоэмоционального состояния ребёнка  
**ВК:** <https://vk.com/psycentre31>; ППМС- центры ваших муниципалитетов