

## 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.твоятерритория.онлайн/>
  
-  «**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.подростковыецентры.рф](http://www.подростковыецентры.рф) 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