

## **Куда позвонить, если Вам тревожно: телефоны бесплатной психологической помощи в период пандемии**

Трудно сохранять спокойствие, когда теряешь почву под ногами: коронавирус закрыл границы, отменил планы и отправил половину жителей Земли в изоляцию. На этом фоне уровень тревоги повышается. Если Вам плохо и Вы не справляетесь с тревогой в одиночку, обратитесь к профессионалам:

- Областной круглосуточный бесплатный телефон доверия и психологической помощи 8-800-300-11-00.

- Телефон психологической помощи для детей, подростков и родителей 8-800-300-83-83.

- **В СВЯЗИ С ЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКОЙ ОБСТАНОВКОЙ ВО ВРЕМЯ КАРАНТИНА СПЕЦИАЛИСТЫ ЦЕНТРА "ДИАЛОГ" ПРОВОДЯТ КОНСУЛЬТАЦИИ В РЕЖИМЕ ОНЛАЙН ПО СКАЙПУ. ЗАПИСЬ НА КОНСУЛЬТАЦИЮ ПО ТЕЛЕФОНУ 89122034451 ЕЖЕДНЕВНО С 10.00 до 13.00**

- Если вы столкнулись с проблемами, вам помогут психологи бесплатной кризисной линии доверия: 8-800-333-44-34.

- Телефон доверия для детей, подростков и их родителей: 8-800-200-01-22.

- Горячая линия Центра имени Сербского, консультируют психотерапевты: +7 (495) 637-70-70

- Колл-центр правительства Москвы, на горячей линии работают десять психологов, которые консультируют пожилых людей и всех, кто в карантине: +7 (495) 870-45-09

- Консультирование по скайпу, в чате и по электронной почте — на сайте Московской службы психологической помощи населению, также специалисты составили психологический [чек-лист](https://msph.ru/kak-ne-poddatsya-panike-iz-za-koronavirusa) (<https://msph.ru/kak-ne-poddatsya-panike-iz-za-koronavirusa>) для тех, кто беспокоится из-за новостей

- Кризисные психологи Судебно-экспертной палаты РФ открыли горячую линию для заболевших коронавирусом, их родственников, а также тех, кто потерял работу или бизнес: 8 (800) 201-27-45, скайп: @f.aquamodule

- Московские медицинские психологи запустили службу поддержки для испытывающих дискомфорт из-за самоизоляции, обратиться за помощью можно по телефону +7 (495) 150-54-45 ежедневно с 9:00 до 20:00

- Более 100 психотерапевтов платформы Alter выделили рабочие часы для бесплатных 45-минутных консультаций — [записаться](#) можно на сайте. Также специалисты проведут пять онлайн-лекций.

- Горячая линия паллиативной помощи безнадежно больным: 8-800-700-84-36. Вам окажут информационную, психологическую, социальную, юридическую и даже духовную поддержку.

- Телефон доверия для женщин, подвергшихся домашнему насилию: 8-800-700-06-00.

- Телефон доверия по вопросам нежелательной беременности и абортов: 8-800-200-05-07.
- Федеральная горячая линия по вопросам наркомании и алкозависимости: 8-800-700-50-50.