

Как получить помощь психолога бесплатно:

центры поддержки:

1. Экстренная психологическая служба МЧС России

Обратиться за экстренной и анонимной помощью к психологам из МЧС могут жители всех регионов страны в любое время: телефон работает круглосуточно. Можно также зарегистрироваться на сайте и получить консультацию в письменном виде («Задайте анонимный вопрос, ответ будет опубликован на сайте в разделе «Вопросы психологу»»)

Телефон: +7 495 989-50-50

<https://psi.mchs.gov.ru/>

[Узнать подробности](#)

2. Консультации благотворительного фонда «Просто люди»

Фонд помогает людям с ментальными расстройствами и любыми психологическими сложностями. Чтобы записаться на консультацию, нужно заполнить анкету на сайте. Специалист свяжется в течение суток и назначит время встречи. За срочной психологической помощью нужно позвонить по телефону или отправить сообщение в «Вотсап». Консультации проводит психологическая служба «Психпросвет»

Телефон: +7 495 025-15-35

<https://ludiprosto.ru/makeappointment>

[Узнать подробности](#)

3. Онлайн-консультации психологического центра «Я — актив»

Бесплатная помощь людям в сложных жизненных ситуациях. На онлайн-консультацию нужно записаться [через форму на сайте](#) или [по почте info@active-coach.ru](mailto:info@active-coach.ru). Антикризисный консультационный психологический центр «Я АКТИВ!» специализируется на психологической помощи людям, попавшим в трудную жизненную ситуацию.

Лицам до 18 лет консультация проводится при наличии письменного согласия родителей/законных представителей на работу с психологом

Заполните: <https://center-active.ru/uslugi/soglasie-roditelya>

<https://center-active.ru/>

[Узнать подробности](#)

4. Чат «Твоя территория.онлайн»

Проект группы кризисных психологов из Петербурга помогает подросткам и молодежи до 23 лет. Консультация проходит в формате онлайн-переписки. Чат работает ежедневно с 15:00 до 20:00 по московскому времени. На сайте указал огромный список проблем, по которым может обращаться

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

с 9.00 до 18.00 юридическая консультация - 8800 550 56 29

психологическая поддержка (круглосуточно) - 8800 2000 122

[Узнать подробности](#)

5. Психологический университет для родителей от МГППУ

Для получения бесплатной психологической консультации по любым вопросам, связанным с воспитанием детей, можно обратиться на круглосуточную горячую линию. Также можно записаться на онлайн-консультацию.

Горячая линия: 8 800 444-22-34

Записаться на консультацию: +7 499 256-60-52

<https://xn--90agdantikrte6ho.xn--p1ai/>

[Узнать подробности](#)

6. Вопросы психологу на «Психинфо»

В сервисе можно письменно [задать вопрос психологу с помощью формы](#). Ответ будет опубликован на сайте. На один вопрос могут ответить сразу несколько специалистов
<https://psych.info/>

[Узнать подробности](#)

7. Консультации выпускников Института практической психологии и психоанализа

Любой желающий может получить три бесплатные консультации по 50 минут. (онлайн-встречи). Чтобы записаться, надо [заполнить форму связи](#) или позвонить.

Телефоны: +7 495 646-11-08, +7 495 414-36-81 (пн – пт .с 10.00 до 19.00 по московскому времени)

<https://psychol.ru/content/psihologicheskie-konsultacii-stazherov-i-studentov-instituta-besplatno>

[Узнать подробности](#)

8. Горячая линия проекта «Без паники»

Экстренная психологическая помощь для взрослых от Международного института психологии и психотерапии.

Обратиться можно с любыми проблемами: от потери близких до любовных переживаний. Консультанты работают каждый день с 09:00 до 20:00 (по московскому времени)

Телефон: 8 800 600-41-79

<https://bez-paniki.online/>

[Узнать подробности](#)

9. Письмо психологу в Т—Ж

Вы всегда можете узнать мнение психолога о своей проблеме с помощью Т—Ж. Для этого нужно [заполнить форму](#) и по возможности подробно описать свою историю
<https://journal.tinkoff.ru/flows/dear-therapist/>

[Узнать подробности](#)