**Памятка где можно получить помощь.**

**Дистанционная помощь**

(Телефоны доверия, Интернет консультирование) для несовершеннолетних  
и их семей:

- Телефон горячей линии Центра экстренной психологической помощи МЧС России **8 (495)-626-37-07** (круглосуточно, анонимно, бесплатно).

- Интернет служба экстренной психологической помощи МЧС России URL:

[http://www.psi.mclis.dov.ru](https://clck.yandex.ru/redir/nWO_r1F33ck?data=NnBZTWRhdFZKOHQxUjhzSWFYVGhXYzlCNEFMbUg3d1R1bVFBMVY3cS1SWS1vc3BPTFB5WjlnRzhEdkRmYzNGRmtNM19SbU9qWGxVYmFxcHRnWE9LNzdLMjlWNDJWUno2TnhSeG9TblNQZnFvclFGRTVDN0g2UQ&b64e=2&sign=f877b6a63b6d690ab7d256a087fb13e3&keyno=17) (круглосуточно, анонимно, бесплатно)

- Телефон отдела неотложной психиатрии и помощи при чрезвычайных ситуациях в ФГБУ «Государственный научный центр социальной и судебной психиатрии им В.П. Сербского» **8 (495) 637-70-70** (круглосуточно, бесплатно).

- Всероссийский детский телефон доверия **8 (800) 200-01-22** (звонок  
из любого региона РФ бесплатный, абонент попадает в службу свое­го региона, круглосуточно, анонимно).

- Детский телефон доверия Центра экстренной психологической по­мощи ГБОУ ВПО «Московский городской психолого-педагогический университет» **8 (495) 624-60-01**