

ТЕЛЕФОНЫ ДОВЕРИЯ, ГРУППЫ ПОДДЕРЖКИ ОЧНЫЕ И ОНЛАЙН

КРИЗИСНАЯ ПОМОЩЬ

Круглосуточная горячая линия для женщин, пострадавших от домашнего насилия: 8 (800) 7000 600

Всероссийская горячая линия психологической помощи для родителей (на базе МГППУ): 8 (800) 600-31-14

Круглосуточный телефон доверия для детей и подростков 8 (800) 2000-122

Горячая линия службы экстренной психологической помощи МЧС РФ
+7 (495)989-50-50. Сайт <https://www.psi.mchs.gov.ru>

Федеральная горячая линия по ВИЧ/СПИДу 8 800 100-65-43. Бесплатные консультации по медицинским, социальным, психологическим и юридическим вопросам

Телефон федеральной горячей линии по вопросам коронавируса
8-800-200-01-12

Кризисное консультирование, информирование и поддержка переживших сексуальное насилие и их близких по телефону доверия +7 499 9010201 или по кризисной почте online@sisters-help.ru

Круглосуточный телефон доверия Ленинградского областного психоневрологического диспансера, <https://www.лопнд.рф> / — бесплатные консультации психиатра, психотерапевта или клинического психолога; все обращения строго анонимны и конфиденциальны: 8-800-200-47-03

ПОМОЩЬ ДЕТЯМ

Круглосуточный телефон доверия для детей и подростков 8 (800) 2000-122

Психологическая помощь подросткам и молодежи ежедневно, бесплатно:
<https://www.твоятерритория.онлайн/>

ПОМОЩЬ РОДИТЕЛЯМ

Сообщество для мам, которые устали «12 объятий» https://vk.com/12moms_hugs

Проект поддержки опекунских семей и семей усыновителей «Передышка» (Москва) — создан благотворительным фондом «Измени одну жизнь». Подробнее: <https://changeonelife.ru/peredyshka/>

ПОМОЩЬ АЛКОГОЛИКАМ, НАРКОМАНАМ И БЛИЗКИМ ЗАВИСИМЫХ ЛЮДЕЙ

Сообщество, объединяющее мужчин и женщин, которые стремятся избавиться от алкоголизма «Анонимные алкоголики»: <http://vesvalo.net/>

Сообщество родственников и друзей алкоголиков «Ал-анон»: <https://al-anon.org.ru/>

Сообщество, объединяющее мужчин и женщин, которые стремятся избавиться от наркомании «Анонимные наркоманы»: <https://na-russia.org/>

Сообщество родственников и друзей наркоманов «Нар-анон» <https://naranon.ru/>

Сообщество взаимной поддержки взрослых, происходящих из алкогольных и других дисфункциональных семей: www.detki-v-setke.ru/

Сообщество взаимной поддержки людей, стремящихся создавать здоровые отношения «Анонимные созависимые»: <https://coda.org.ru/>

ПОМОЩЬ ПРИ ДЕПРЕССИИ

Группы поддержки людей с биполярным аффективным расстройством (БАР): <https://www.bipolar.su/gruppy-podderzhki-dlya-bipolyarnikov/>

Группы поддержки людей, страдающих депрессией «Анонимные депрессивные» <https://daonline.ru/>

Инклюзивные мастерские для взрослых с особенностями развития психики и интеллекта «Простые вещи» (Санкт-Петербург) <https://prostieveschi.ru/>

ПОМОЩЬ ЛЮДЯМ С ВИЧ

Федеральная горячая линия по ВИЧ/СПИДу 8 800 100-65-43. Бесплатные консультации по медицинским, социальным, психологическим и юридическим вопросам

Равная поддержка женщин, живущих с ВИЧ, онлайн. Проект фонда Е.В.А. - улучшение качества жизни женщин с ВИЧ, вирусными гепатитами и другими социально значимыми заболеваниями: <https://evanetwork.ru/ru/online-consulting/>