

Добрый день!

Предлагаем Вам перечень телефонов доверия, куда вы можете обратиться в сложной жизненной ситуации, где вы получите профессиональную, бесплатную помощь психолога.

**708-40-41 телефон доверия для детей и взрослых (круглосуточно, анонимно)-Экстренная психологическая помощь для детей, подростков и их родителей института психотерапии «Гармония»**

**323-43-43 телефон доверия для взрослых (Круглосуточно)**

Другие телефоны:

### **Детские телефоны доверия**

- **8-800-2000-122** (круглосуточно, анонимно) — Всероссийская служба детского телефона доверия.
- **576-10-10** (круглосуточно, анонимно) — Кризисная психологическая помощь для детей и подростков.
- **251-00-33** (круглосуточно, анонимно) — Телефон доверия Консультативно-диагностического центра репродуктивного здоровья подростков «Ювента».
- **8-800-25-000-15** (по будням, с 9:00 до 18:00, обеденный перерыв с 13:00 до 14:00) — Линия помощи «Дети онлайн» (любые виды помощи и консультаций для детей, которые столкнулись с опасностью или негативной ситуацией во время пользования Интернетом или мобильной связью: виртуальное преследование, домогательство, грубость, шантаж, мошенничество, несанкционированный доступ к ПК, нежелательный контент и т.д.).
- **576-34-38, 576-34-40** (по будням с 10:00 до 17:00) — Горячая линия по ЕГЭ в Санкт-Петербурге.

### **Семейные телефоны доверия в Санкт-Петербурге**

- **63-555-77** — Горячая линия Комитета по здравоохранению Санкт-Петербурга.
- **322-94-07** (ежедневно, без выходных, с 10-00 до 20-00) — Кризисная служба, телефон доверия «Душевный разговор», оказание бесплатной и анонимной психологической помощи, e-mail: [krizisnaya.sluzhba@mail.ru](mailto:krizisnaya.sluzhba@mail.ru)
- **004** (круглосуточно, анонимно) — Городской мониторинговый центр (помощь для взрослых и детей в самых различных жизненных ситуациях).
- **576-20-19** — Горячая линия комитета по образованию Санкт-Петербурга.
- **344-08-06** — Телефон доверия экстренной психологической помощи семьям в трудных жизненных ситуациях.
- **327-60-30** (по будням с 10:00 до 20:00) — Телефон доверия центра гармоничного развития семьи и личности «Радомир».

## Телефоны доверия для женщин

- **8 800-7000-600** (ежедневно, кроме выходных, с 7:00 до 21:00) — первый всероссийский бесплатный телефон доверия для женщин, подвергшихся домашнему насилию.
- **327-30-00** (по будням с 11:00 до :00) — Помощь женщинам, пострадавшим от сексуального и физического насилия.
- **325-48-47** (с 11:00 до 18:00) — Телефон доверия по проблемам наркозависимости, ВИЧ; помощь женщинам, пострадавшим от сексуального и физического насилия.
- **713-13-19** (по будням с 11:00 до 18:00) — Бесплатные консультации психолога-терапевта, юриста. Телефон доверия Кризисного центра помощи женщинам.

## Телефоны доверия по вопросам наркомании и алкоголизма

- **714-42-10, 714-45-63, 714-15-69**(круглосуточно) — Наркологический телефон доверия.
- **495-52-64** (автоинформатор), **275-06-51** (автоинформатор) — Телефон доверия управления наркоконтроля по Санкт-Петербургу и Ленинградской области.

## Телефоны доверия в Санкт-Петербурге для взрослых

- **747-13-40** (ежедневно с 9:00 до 21:00, анонимно) — телефон доверия «Горячая линия» -помощь в сложных жизненных ситуациях для детей и подростков и их законных представителей
- **579-99-99** (круглосуточно) — Телефон доверия главного управления МЧС России по Ленинградской области.
- **308-23-84** - Телефон доверия для лиц пожилого возраста Территориального центра социального обслуживания Кировского района Санкт-Петербурга.
- **8-800-100-01-91** (круглосуточно) — Всероссийская круглосуточная бесплатная горячая линия для онкологических больных и их родственников.
- **8-800-555-73-74** (ежедневно с 15:00 до 21:00) — Горячая линия российской ЛГБТ-Сети для гомосексуалистов, бисексуалов и трансгендеров

Источник: <https://napopravku.ru/advice/travmy-i-pervaya-pomoshch/telefony-doveriya-dlya-tekh-kto-ostalsya-naedine-s-bedoy/>