

## КУДА ОБРАТИТЬСЯ, ЕСЛИ НУЖНА ПОМОЩЬ?

Просить помощи у специалистов, если не справляетесь сами – нормально.

Вы можете:

### 1) Позвонить на горячие линии:

- Горячая линия Центра защиты прав и интересов детей по оказанию психолого-педагогической, методической и консультативной помощи родителям (законным представителям): **8 (800) 555-89-81**;
  - Телефон доверия для детей, подростков и их родителей:  
**8 (800) 2000-122**;
  - Московская служба психологической помощи населению:  
**8 (499) 173-09-09**;
  - Телефон неотложной психологической помощи (г. Москва):  
**051** — с городского телефона или **8 (495) 051** — с мобильного телефона;
  - Неотложная психологическая помощь Государственного бюджетного учреждения города Москвы «Городской психолого-педагогический центр Департамента образования и науки города Москвы»: **8 (800) 250-11-91**;
- В экстренной ситуации:
- экстренная медико-психологическая помощь: **8 (499) 791-20-50**;
  - телефон горячей линии психологической помощи МЧС России:  
**8 (495) 989-50-50**;
  - Горячая линия «Ребенок в опасности» Следственного комитета РФ:  
**8-800-200-19-10**;

### 2) Обратиться к специалисту на сайте психологической помощи подросткам:

- мырядом.онлайн
- ПомощьРядом.рф (pomoschryadom.ru)
- твоятерритория.онлайн

3) Обратиться в организацию, которая специализируется на теме травли в школе: АНО БО «Журавлик» (программа «Травли NET»):

**8 (963) 995 29 99**, [info@zhuravlik.org](mailto:info@zhuravlik.org)

4) Обратиться в центры психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи (ППМС-центры). Ближайший к вам можно найти по ссылке:

<https://ovzrf.ru/navigator/>