



# ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ

для детей, подростков  
и их родителей

КРУГЛОСУТОЧНО | БЕСПЛАТНО | АНОНИМНО

**8-800-2000-122**



## МЫ РАБОТАЕМ, ЧТОБЫ ДЕТИ БЫЛИ СЧАСТЛИВЫМИ!

#правадетей #детскийомбудсмен #уполномоченныйрядом  
#волынецвкурсе #буллинг #тынеодин #травля #школа  
#защита #поддержка #защита #родители #развод #кризис

**ВОЛЫНЕЦ ИРИНА ВЛАДИМИРОВНА**

Уполномоченный по правам ребенка  
в Республике Татарстан

**8-843-236-61-64**



# Психологическая помощь. Телефоны доверия:

Единый Общероссийский телефон доверия для детей, подростков и их родителей.

[☎ 8\(800\)200-01-22](tel:8(800)200-01-22) (круглосуточно, анонимно, бесплатно)

Горячая линия экстренной психологической помощи МЧС России.

[☎ 8\(499\)216-50-50](tel:8(499)216-50-50) (круглосуточно, анонимно, бесплатно)

[☎ 8\(495\)989-50-50](tel:8(495)989-50-50) (круглосуточно, анонимно, бесплатно)

Кризисная линия доверия.

[☎ 8\(800\)333-44-34](tel:8(800)333-44-34) (круглосуточно, бесплатно)

[☎ 8\(495\)988-44-34](tel:8(495)988-44-34) (круглосуточно, бесплатно по Москве)

Линия помощи «Дети онлайн» – всероссийская служба телефонного и онлайн-консультирования для детей и взрослых по проблемам безопасного использования интернета.

[☎ 8\(800\)25-000-15](tel:8(800)25-000-15) (Пн–Пт 09:00–18:00, анонимно, бесплатно)

Детский телефон доверия Центра экстренной психологической помощи МГППУ.

[☎ 8\(495\)624-60-01](tel:8(495)624-60-01) (круглосуточно, анонимно, бесплатно)

Многопрофильная (психотерапевты, медицинские психологи, врачи-психиатры) психологическая помощь всем взрослым.

[☎ 8\(800\)200-47-03](tel:8(800)200-47-03) (круглосуточно, бесплатно)

# Казанские ресурсы:

## □ Организации с телефоном доверия:

Медицинская психологическая служба «Сердэш 129» (Сибирский Тракт, 14).  
Психологическая помощь гражданам, оказавшимся в тяжелой жизненной ситуации.  
☎ 1377, 8(843)279-55-80 (круглосуточно, анонимно, бесплатно) 💬 Онлайн-чат:  
<https://serdesh1377.ru/>

Городской телефон доверия.

☎ 8(843)277-00-00 (круглосуточно) ☎ 8(843)571-35-71

## □ Организации с очными консультациями:

• Центр психолого-педагогической реабилитации и коррекции «Росток» (Ак. Королева, 4Б).  
Психолого-педагогическая, консультативная помощь родителям.  
☎ 8(843)563-35-16 (Пн–Пт: 9:00–18:00) 🌐 <https://rostok.tatar/>

• Комплексный центр психолого-педагогической помощи и социального обслуживания детей и молодежи «Доверие» (Кулахметова, 21).  
Бесплатная индивидуальная консультация по социальной, психологической и юридической помощи для граждан от 14 до 35 лет.  
☎ 8(843)512-43-72 (Пн–Пт 09:00–17:30) ☎ 8(843)512-43-80 🌐 [https://vk.com/doverie\\_kzn](https://vk.com/doverie_kzn)

• Городской психолого-педагогический центр «Ресурс» (Деловая, 11).  
Психологическая консультация подростков (с 15 лет), педагогов, родителей.  
☎ 8(843)554-74-09 (Пн–Пт 9:00–17:00) 🌐 [https://vk.com/resurs\\_kazan](https://vk.com/resurs_kazan)

• Психологическая служба «Выбор» (Ново-Азинская, 2; 2-я Юго-западная, 32).  
Бесплатная индивидуальная психологическая консультация для граждан от 14 до 35 лет.  
☎ 8(995)008-95-81 (Пн–Пт 09:00–17:30) ☎ 8(843)562-56-40 🌐 <https://vk.com/clubstudenty>

# Службы онлайн-помощи:

## Центр психологической помощи подросткам «ПомощьРядом.рф»

Форматы связи: онлайн-чат (переписка с консультантом в режиме реального времени) и письмо психологу, отклик на которое придет в течение нескольких дней.

🌐 <https://pomoschryadom.ru/> (11:00–23:00, анонимно, бесплатно)

## Онлайн-служба помощи подросткам «Твоя территория. Онлайн»

Консультанты оказывают психологическую поддержку подросткам и молодежи (до 23 лет) с 15:00 до 22:00. ✉ [tvoya\\_territoria@mail.ru](mailto:tvoya_territoria@mail.ru)

## Интернет-служба экстренной психологической помощи МЧС России

Сервис бесплатной психологической помощи, где можно получить однократную консультацию или зарегистрироваться и завести личный кабинет, чтобы общаться с персональным консультантом. 🌐 <http://psi.mchs.gov.ru>

## Линия помощи «Дети онлайн»

Служба онлайн-консультирования, которая оказывает бесплатную психологическую и информационную поддержку детям и подросткам, столкнувшимся с различными проблемами в Интернете. На сайте круглосуточно ведется прием электронных обращений.

✉ [helpline@detionline.com](mailto:helpline@detionline.com) 🌐 <http://detionline.com/helpline/consult/>

## Канал «Я-родитель»

Онлайн-консультации психолога по вопросам воспитания и сложных ситуаций в отношениях с детьми для родителей через письменную форму на сайте.

🌐 <https://www.ya-roditel.ru/>

Источник: Телеграм канал «Родителям о важном»

