

















Куда обратиться, если Вам нужна психологическая помощь

-  Центр психологической и информационной поддержки материнства «Душа Мамы» (3 бесплатных консультации психолога) [душамамы.рф http://momssoul.ru](http://momssoul.ru)
-  Благотворительный фонд «Быть Мамой» (одна бесплатная консультация психолога очно или онлайн) <https://bethemom.ru>
-  Проект «Бережно к себе» (бесплатные и платные группы поддержки для женщин) <https://postpartum.ru/>
-  Телефон доверия «Ярославна» Психологической консультации ИППиП +7 495 120 16 60
-  Московская служба психологической помощи населению <https://msph.ru/> 499 173 09 09 или 051 (с городского), +7 495 051 (с мобильного)
-  Телефон круглосуточной экстренной психологической помощи в Санкт-Петербурге: 8 (812) 708-40-41 <https://psychol.ru/content/telefonnaya-konsultaciya-besplatno>
-  Независимый благотворительный центр помощи пережившим сексуальное насилие 499 901 02 01
-  Карта помощи жертвам насилия (проект Насилию точка нет) <https://nasiliu.net/nuzhna-pomoshh/chto-delat/>
-  Телефон психологической помощи: 8-800-333-44-34

ЭКСТРЕННЫЕ СЛУЖБЫ

-  Скорая помощь 103 (с мобильного 112), 495 62 04 233 (Москва)
-  Экстренная медико-психологическая помощь в кризисных ситуациях 499 791 20 50
-  Интернет-служба экстренной психологической помощи МЧС России <https://psi.mchs.gov.ru/> (круглосуточно, анонимно, бесплатно) 495 989 50 50
-  Педиатрическая Служба Москвы 495 62 04 225
-  Скорая помощь для беременных (Москва) 495 62 04 170
-  Кризисный центр помощи женщинам и детям 499 977 20 10
-  Кризисный центр для беременных и матерей «Дом для мамы» (через службу Милосердие 495 542-00-00)

**Вы можете обратиться в психоневрологический диспансер
вашего района и клинику неврозов вашего города.**