

Экстренные службы

Скорая помощь 103 (с мобильного 112)

Экстренная медико-психологическая помощь в кризисных ситуациях
+7(499)791-20-50

Если вам физически плохо, в том числе есть проблемы с дыханием (панические атаки) и/или суицидальные мысли, пожалуйста, позвоните в Скорую помощь.

Кризисные центры

Кризисный центр помощи женщинам и детям (Москва) +7(499)620-41-70

Кризисный центр для беременных и матерей «Дом для мамы»
(через службу Милосердие 495 542-00-00)

Карта шелтеров и кризисных центров по России, а также карта помощи жертвам насилия (проект Насилию точка нет) по этой [ссылке](#)

Если вам необходима консультация психиатра

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

Обращение к психиатру не отменяет терапию у психолога.

Психиатры принимают не только в государственном диспансере, но и в частных клиниках. У нас пока нет собственной открытой базы с контактами врачей-психиатров. Вы можете воспользоваться ресурсом от проекта [«Никакого Правильно»](#) или написать нам в директ социальных сетей или в сообщения на сайте с просьбой порекомендовать конкретного специалиста в вашем городе или для онлайн консультации.

Обращаем ваше внимание. Врач психиатр не имеет права установить диагноз или выписать препараты посредством онлайн-консультации, онлайн встреча носит характер консультации, после нее, если это требуется, вам будет необходимо обратиться в врачу в своем городе. Если у вас есть страхи, сомнения или вопросы о консультации психиатра, фармакотерапии и другие – смотрите наши видео в YouTube [здесь](#) и [здесь](#)

Куда еще обратиться за психологической поддержкой?

Интернет-служба экстренной психологической помощи МЧС России
(круглосуточно, анонимно, бесплатно) www.psi.mchs.gov.ru
+7(495)989-50-50

Благотворительный фонд «Быть Мамой» (одна бесплатная консультация психолога очно или онлайн) www.bethemom.ru

Телефон доверия «Ярославна» Психологической консультации ИППиП
+7(495)120-16-60

Московская служба психологической помощи населению www.msph.ru
+7(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
www.psychol.ru/content/telefonnaya-konsultaciya-besplatno

Независимый благотворительный центр помощи пережившим
сексуальное насилие +7(499)901-02-01
Телефон психологической помощи: 8-800-333-44-34