

Организации, оказывающие бесплатную психологическую помощь

Организация	Контакты	Кто создал
«Помощь рядом» Бесплатная психологическая помощь для детей от 6 до 18 лет «Помощь рядом». С 10.10.23 работает только чат, есть также много полезных материалов и статей на сайте.	Ссылка на проект: pomoschryadom.ru Инструкция как написать психологу в чате: Как получить помощь ПомощьРядом.рф Форма по ссылке: pomoschryadom.ru/feedback	Общественная организация «Врачи детям», которая занимается поддержкой семей и защищает права детей.
«Школьный психолог» Сайт, посвященный психологической помощи в школах, практическим разработкам психологических программ для работы с детьми. Проект создан для оказания профессиональной помощи молодым специалистам психологам, дабы быстрее освоиться с навыками работы в школе.	Форма по ссылке: psycholog-school.ru Email: psy@psycholog-school.ru	Автор сайта – частное лицо, школьный психолог Марина Георгиевна, с которой можно связаться через сайт. Более подробной информации об основателе найти не удалось.
«#Мырядом2020» Бесплатная психологическая помощь. Работа с учителями – не основная специализация проекта, однако с 2020 года к ним стало обращаться очень много педагогов.	Ссылка на проект: мырядом2020.рф Заявка по ссылке: мырядом2020.рф/index.php/kontakty	Всероссийский проект инициативной группы психологов-профессионалов бесплатной кризисной психологической помощи.
«К себе» Проект бесплатной психологической поддержки учителей включает лекции, мастер-классы и индивидуальные консультации с психологом.	Форма по ссылке: prof-sferum.ru/proekt_k_sebe Email: info@sferum.ru	Бесплатная мастерская психологической поддержки учителей от команд Сферума (цифровая платформа, созданная по инициативе правительства РФ) и «Варианта» (онлайн-ресурс психологической поддержки работников сферы образования).
«12К» Психологический центр в Санкт-Петербурге «12К». Авторские программы для детей и родителей, семинары, группы поддержки, консультации, лагеря для школьников, работа с коллективами (класс, кружок, школа), психологическая диагностика и обучение специалистов.	Ссылка на проект: www.12k.center Тел: 8 (812) 704-87-86 Email: 12k+153976@12k.center»	Один из крупнейших в России частных психологических центров с большой командой опытных психологов и десятками авторских программ для родителей, а также детей от 3 до 17 лет. Работает с 1991 года.
«Твоя территория» Психологическая помощь подросткам (до 23 лет) «Твоя территория» онлайн. Для заявки надо заполнить форму на сайте. Круглосуточно.	Форма по ссылке: твоятерритория.онлайн Email: tvoya_territoria@mail.ru»	НКО фонд «Твоя территория», который специализируется на защите прав детей.
«Тебе поверят» Бесплатная психологическая помощь для тех, кто столкнулся с сексуализированным насилием (до 20 лет) «Тебе поверят». Формат видео встречи (50-60 минут), подключат чат позже. Если человек, нуждающийся в помощи, живет в Петербурге и ему больше 15 лет, есть возможность встретиться очно.	Ссылка на проект: teen.verimtebe.ru Email: verimtebe@gmail.com	Команда «Тебе поверят»: объединение независимых психологов, не связанных с полицией или органами опеки.
Центр «Сестры» Центр помощи пережившим сексуализированное насилие: изнасилование, сексуальное принуждение, домогательства и другие формы сексуализированного насилия, независимо от того, с кем, в каком возрасте, когда и при каких обстоятельствах это произошло.	Ссылка на проект: sisters-help.ru Тел: +7 499 901-02-01 Email: online@sisters-help.ru	Независимый благотворительный Центр помощи пережившим сексуальное насилие «Сестры» – НКО, созданное на основе общественной организации (не фонд).
«НеТерпи» Некоммерческая организация «НеТерпи». Психологическая помощь в ситуациях домашнего насилия, консультация родителей, кризисное направление для поддержки в ситуации стресса и лекции в лектории при центре.	Ссылка на проект: neterpi.com Email: neterpinasilie@neterpi.com	Объединение психологов-волонтеров, оказывающих бесплатную психологическую помощь
«Ярославна» Консультации проекта Института практической психологии и психоанализа «Ярославна». Телефонная линия психологической помощи женщинам работает по будням с 10:00 до 21:00 по Москве. Отвечают выпускники Института практической психологии и психоанализа. После трех диагностических консультаций по телефону можно договориться и об очных бесплатных встречах со специалистом, если в этом будет необходимость.	Ссылка на проект: psychol.ru Тел: +7 495 120-16-60	Негосударственное образовательное частное учреждение Институт практической психологии и психоанализа.
«Я – актив» Антикризисный консультационный психологический центр. Бесплатная помощь людям любого возраста в сложных жизненных ситуациях.	Форма на сайте: center-active.ru Email: info@active-coach.ru. Отдельная горячая линия психологической помощи для детей, подростков и родителей: 8-800-2000-122	Автономная некоммерческая организация.
Проект «Псыпросвет» Проект «Псыпросвет» от благотворительного фонда «Просто люди» предлагает бесплатные консультации для людей с любыми психическими расстройствами и проблемами. На сайте также есть гид о том, как устроена психическая помощь в России.	Запись по ссылке: psyprosvet.ru/makeappointment	Благотворительный фонд помощи людям с любыми психическими и интеллектуальными расстройствами «Просто люди». Учредитель и директор БФ – Марина Рис.
«Я – родитель» Онлайн-консультации по вопросам воспитания и сложных ситуаций в отношении с детьми. Вопросы публикуются на сайте, но консультации анонимные.	Ссылка на проект: www.ya-roditel.ru Email: editor@ya-roditel.ru	Фонд поддержки детей, находящихся в трудной жизненной ситуации. Учредителем фонда от имени РФ является Министерство труда и социальной защиты РФ.
Московская служба психологической помощи населению Москвичи могут получить пять бесплатных индивидуальных сессий в год с психологом службы. Но экстренную помощь оказывают и людям из других городов. Для этого работает круглосуточная горячая линия и консультации по электронной почте. Также на сайте можно записаться на вебинары с психологами и обсудить свой вопрос на форуме.	Единый справочный телефон: +7-499-173-09-09 Форма на сайте: msph.ru	Департамент труда и социальной защиты населения города Москвы.
Помогая другим – помогаешь себе Психологическая помощь для всех желающих. в формате переписки на форуме или по видеозвонку в Skype. Психологи принимают по вторникам и четвергам с 16:00 до 18:00 по московскому времени. Особенность проекта – здесь работают психологи с инвалидностью.	Ссылка на проект: pomogaya-drugim@ya.ru Email: pomogaya-drugim@ya.ru	Региональная благотворительная общественная организация по оказанию психологической помощи населению психологами с инвалидностью «Помогая другим — помогаешь себе»
Консультации магистрантов НИУ ВШЭ В этом проекте психологическую помощь оказывают студенты и выпускники магистерской программы «Психоанализ и психоаналитическая психотерапия» Высшей школы экономики. Чтобы получить три бесплатные индивидуальные консультации, нужно заполнить заявку на сайте. Сессии с психологом проходят в онлайн формате по видеозвонку. Обратиться могут люди старше 18 лет.	Заявка по ссылке: docs.google.com/forms/d/e/1FAIp... Email: hsepsychoanalysis@gmail.com	Факультет социальных наук НИУ ВШЭ.
PsySovet На сайте проекта можно бесплатно задать специалистам любой вопрос. Ваша переписка с психологом будет видна всем пользователям. Но личные данные указывать необязательно, поэтому консультация по желанию может быть анонимной.	Ссылка на проект: psysovet.ru Email: psysovetstip@mail.ru. Также это сервис по подбору психолога с возможностью платных консультаций (запись по телефону: +7 (911) 955-03-03)	Населению факультета психологии МГУ.
Гуманитарный проект Ассоциации EMDR России EMDR – это психотерапевтический метод, который часто используют при работе с травматическим опытом. Специалисты, практикующие этот метод, с понедельника по субботу проводят бесплатные групповые сессии для всех желающих. Полезные материалы, возможность задать вопрос психологам-кураторам, расписание консультаций – в канале проекта.	Ссылка на проект: emdrspb.ru Канал: web.telegram.org/a/#-1001753144185 Тел: 8 (931) 711-99-58»	Ассоциация EMDR России и Институт EMDR СПб. Этот проект инициировала Юлия Глазкова, психолог, EMDR практик и супервизор.

Онлайн-сервисы (платно): с фильтром, чтобы найти подходящего психолога для конкретных запросов

Организация	Цена и контакты	Кто создал
<u>Alter</u> Alter — коммерческий сервис подбора психологов на основе научного алгоритма, разработанного на базе Психологического института РАО. Необходимо заполнить небольшую анкету, консультацию можно получить онлайн или очно (пока только в Москве и Санкт-Петербурге)	<u>alter.ru</u> Цены варьируются, начиная от 1500. Есть бесплатные экстренные консультации в связи с текущей обстановкой.	Основатели — практикующий психолог Ольга Китаина и программист Андрей Бреслав
<u>Zigmund.Online</u> Сервис целиком ориентирован на онлайн-занятия, доступен в любой точке мира.	<u>zigmund.online</u> Фиксированная цена (первые две консультации доступны по цене одной — 2490 рублей, столько же будет стоить каждая следующая).	Основатель компании — предприниматель Даниил Чаус
<u>Ясно</u> Сервис подбирает направление и психолога или психотерапевта, исходя из конкретного запроса. Общение происходит через платформу «Ясно», а онлайн-встречи проходят в защищенном личном кабинете.	<u>yasno.live</u> Цена фиксирована: 50-минутная сессия – 2850 рублей.	Основатели — Андрей Зайцев-Зотов (ранее создавал сервис чтения книг Bookmate) и Данила Антоновский (ранее создавал сеть барбершопов ChopChop и сервис поиска квартир для аренды Locals)
<u>BeMeta</u> Сервис именно по поиску и подбору психолога или терапевта. Занятия проходят онлайн в любом мессенджере или очно (в Москве и Санкт-Петербурге). Не такая широкая база специалистов, так как они проходят строгий «кастинг» (выбирается один из десяти).	<u>bemeta.co</u> Подбор бесплатный, а стоимость одной сессии варьируется начиная от 2000 рублей.	Мета 3 года развивалась как non-profit организация, после ее основатель предприниматель Ваня Замесин продал сервис Eruditor Group, и организация стала работать по модели for-profit.
<u>Новая практика</u> Особенность сервиса – на основе заполненной анкеты специалиста подбирает не алгоритм, а живой человек (так подбор получается более индивидуальным с учетом всех деталей).	<u>new-praxis.ru</u> Подбор бесплатный, а о цене сеанса нужно договариваться напрямую с выбранным психологом.	Открытой информации об основателях найти не удалось.
<u>YouTalk</u> У сервиса два направления: онлайн-консультации (индивидуальные, семейные или с ребенком) и переписка. В первом случае так же как в остальных сервисах, психолог выбирается на основе анкеты, с которым потом проводится сессия по видео. Вторая опция позволяет общаться с психологом письменно в Telegram или WhatsApp. Специалист будет отвечать как минимум пару раз в день пять дней в неделю.	<u>youtalk.ru</u> Цены на онлайн-консультации начинаются от 2250 рублей за сеанс (если брать сразу курс), а неделя переписки стоит 2500 рублей.	Коммерческий онлайн-сервис психологической помощи, созданный командой выпускников факультета психологии МГУ им. М.В. Ломоносова.
<u>B17</u> Один из самых старых российских сайтов по поиску психологов и психотерапевтов (работает с 2009 года) В обширной базе можно найти психолога или психотерапевта в своем городе для очной встречи или онлайн, задав нужные параметры – запросы, методы терапии, желаемую стоимость.	<u>www.b17.ru/help/lider</u> Цены варьируются, начиная от 1000 рублей.	Авторы проекта - психолог, гештальт-терапевт Дмитрий Трефилов и информационный архитектор Владимир Никонов, автор нескольких книг по саморазвитию.
<u>PsyChat</u> Для знакомства с платформой предоставляется 20-минутная пробная бесплатная сессия: вы указываете запрос, который хотите проработать, и в скором времени психолог пишет вам в мессенджере. Возможность выбрать психолога в офлайн и онлайн формате.	<u>psy-chat.ru</u> Цены варьируются, начиная от 800 рублей	ПсиЧат позиционирует себя как «сервис, созданный людьми, равнодушными к психологии». Учредитель - барнаульское ООО «Псичат».
<u>Smart</u> Психолога вы выбираете сами из предложенного списка. На платформе, в частности, представлены специалисты — выпускники Международного онлайн-института психологии Smart.	<u>smart-inc.ru</u> Стоимость от 2000 за консультацию.	ИП Свешников Евгений Михайлович. Предприниматели Евгений Свешников и Григорий Сарычев являются соучредителями онлайн-института психологии Smart, созданного в 2020 году.
<u>Сознание</u> Подбор психолога онлайн по анкете и видеоконсультации из любой точки мира.	<u>soznanie.life</u> Цена фиксирована: 50-минутная сессия — 2450 рублей.	Открытой информации об основателях найти не удалось.

Телефоны доверия

Номер	Описание	Кто создал
8-800-200-01-22	Общероссийский телефон доверия для детей и родителей. Круглосуточно, анонимно, все звонки бесплатны. Проект создан Фондом поддержки детей, находящихся в трудной жизненной ситуации (учредитель – Министерство труда и социальной защиты РФ).	Министерство труда и социальной защиты РФ.
8-495-960-34-62	Телефон доверия для детей и подростков Научно-практического центра психического здоровья для детей и подростков им. Сухаревой	Государственное бюджетное учреждение здравоохранения Москвы Научно-практический центр психического здоровья для детей и подростков им. Сухаревой.
8-006-00-31-14	Телефон доверия для детей и подростков Центра экстренной психологической помощи Московского государственного психолого-педагогического университета (для всей России).	Центр экстренной психологической помощи Московского государственного психолого-педагогического университета.
8-812-251-00-33	Телефон доверия Консультативно-диагностического центра репродуктивного здоровья подростков «Ювента» (круглосуточно, анонимно).	Санкт-петербургское городское государственное бюджетное учреждение Консультативно-диагностический центр репродуктивного здоровья подростков «Ювента».
8-495-989-50-50	Горячая линия центра экстренной психологической помощи МЧС России.	МЧС России
8-800-25-000-15	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.). По будням, с 9:00 до 18:00, обеденный перерыв с 13:00 до 14:00. Профессиональную психологическую и информационную поддержку оказывают психологи факультета психологии МГУ имени М.В.Ломоносова и Фонда Развития Интернет.	Линия помощи «Дети Онлайн» была создана в 2009 году в рамках Года Безопасного Интернета в России при поддержке Министерства связи и массовых коммуникаций РФ
8-812-708-40-41	Телефон экстренной психологической помощи для детей, подростков и родителей Института психотерапии и консультирования «Гармония». Круглосуточно, анонимно, бесплатно.	Частное образовательное учреждение дополнительного профессионального образования «Институт психотерапии и консультирования «Гармония»