

Как получить экстренную психологическую помощь?

Психологическая помощь — это помощь человеку или группе людей, направленная на решение различного рода психологических проблем и трудностей. К психологической помощи относятся: индивидуальное и семейное психологическое консультирование, психологическая диагностика, психологическая реабилитация, групповые формы работы с психологом (тренинги, мастер-классы, развивающие программы), а также психопрофилактические мероприятия — лекции, семинары, [вебинары](#).

Если вы чувствуете, что находитесь в острой кризисной ситуации, испытываете переживания, с которыми не в силах справиться самостоятельно, находитесь под влиянием травматического события, вы можете обратиться за неотложной психологической помощью.

Как получить неотложную психологическую помощь?

Для получения круглосуточной психологической помощи дистанционно позвоните по телефону неотложной психологической помощи:

✓ с городского телефона по номеру 051 — круглосуточно, звонок бесплатный;

✓ с мобильного телефона («МТС», «Мегафон», «Билайн», «Теле2») по номеру +7 (495) 051 — круглосуточно, услуги оператора связи оплачиваются по тарифам на исходящие звонки.

Или обратитесь за круглосуточной помощью психолога онлайн в [чате](#).. В ходе такого консультирования проводится работа, направленная на стабилизацию эмоционального состояния, снижение выраженности аффекта, осознание и принятие реакции на кризисную ситуацию.

Как получить помощь в режиме онлайн?

Чтобы получить помощь онлайн в формате аудио- или видеоконсультации, оставьте заявку на сайте Московской службы психологической помощи населению. Помощь психолога онлайн можно получить чате или по e-mail. Также свою проблему можно обсудить на форуме психологической поддержки.