

В России каждый гражданин может получить психологическую помощь в рамках полиса ОМС (без оплаты), обратившись в психоневрологический диспансер по месту жительства.

Контакт диспансера можно узнать в интернете или позвонив в свою страховую компанию по телефону, указанному в медицинском полисе.

За последнее десятилетие появился широкий круг квалифицированных психологов и психотерапевтов, которые ведут частную практику или в рамках центров психологической помощи.

Бывают ситуации, когда помощь нужна экстренно или удаленно, тогда можно обратиться на специальную горячую линию.

Помните: нет ничего стыдного в том, чтобы просить о помощи.

### **Список ресурсов психологической помощи для жителей России:**

- Бесплатные консультации психолога (индивидуальные или совместные с ребенком) от благотворительного фонда «АиФ. Доброе сердце». Подать заявку можно здесь: <https://dobroe.aif.ru/help-form/>
- Бесплатная психологическая помощь центра «Я-актив»: 8 (913) 712-01-01, <https://center-active.ru/>
- Горячая линия психологической поддержки Благотворительного фонда «Просто люди» 8 (800) 100-19-41
- Бесплатная кризисная линия доверия 8 (495) 988-44-34 (бесплатно по Москве), 8 (800) 333-44-34 (бесплатно по России) – круглосуточные экстренные консультации психолога в области жизненных проблем.
- Телефон доверия экстренной психологической помощи: 8 (495) 575-87-70
- Независимая психиатрическая ассоциация: 8 (495) 625-06-20
- Психологическая помощь детям и подросткам онлайн: <https://pomoschryadom.ru/>
- Телефон доверия для детей и подростков: 8 (495) 160-03-63
- Телефон доверия для помощи детям, подросткам и родителям: 8 (800) 200-01-22
- Телефон экстренной психологической помощи для детей и взрослых в Санкт-Петербурге: 8 (812) 708-40-41
- Бесплатный курс по тому, как справляться с тревогой от Skillbox: <https://clck.ru/dXSKE>
- Статья Тинькофф журнал: "Как получить помощь психолога бесплатно: 11 центров поддержки" <https://journal.tinkoff.ru/short/free-therapy/>

## **Видеозаписи:**

- Запись лекции «Психологическая помощь при муковисцидозе», Пермь:  
<https://www.youtube.com/watch?v=rCTCsEAoaGQ>
- Запись прямого эфира с женщиной, перенесшей трансплантацию лёгких в 2019 году и клинического психолога Полетаевой О.О., представителя от России в рабочей группе по ментальному здоровью Европейского общества муковисцидоза:  
<https://www.youtube.com/watch?v=zZ6m9XUoIRY&t=4073s>
- Пятое занятие онлайн-школы для родителей детей с муковисцидозом от БФ «АиФ7 Доброе сердце». Как родителям поддержать себя: принятие диагноза, тревоги, страхи, эмоциональное выгорание:  
[https://www.youtube.com/watch?v=IcXcqfE1\\_S8&list=PLHVxPusJG7hQTlB\\_ujgjhHUNEzzOmxVwP&index=4](https://www.youtube.com/watch?v=IcXcqfE1_S8&list=PLHVxPusJG7hQTlB_ujgjhHUNEzzOmxVwP&index=4)