**Это важно!**

За необходимой психологической помощью могут обратиться дети, подростки, родители, близкие детей и педагоги.  
- Номер Детского телефона доверия МГППУ в Москве: 8 (495) 624-6001.  
- Горячая линия кризисной психологической помощи Министерства Просвещения РФ: 8 (800) 600-31-14  
- Общероссийский номер: 8 (800) 2000-122.  
 Все консультации для абонентов предоставляются бесплатно и анонимно, круглосуточно.  
- Анонимно задать вопрос психологу можно на сайте: [https://childhelpline.ru](https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fchildhelpline.ru&post=-146246062_2238&cc_key=)