

Куда обратиться, если нужна помощь

Бесплатные службы на русском языке в России и за границей. Контакты проверены в сентябре 2026 года.

112

Если жизни угрожает опасность, звоните **112**. Номер работает в России и во всех странах ЕС. В России на него можно позвонить с мобильного, даже если номер заблокирован.

Тяжело, страшно, есть мысли о смерти

Экстренная психологическая помощь МЧС

+7 495 989-50-50

Круглосуточно и анонимно. Можно позвонить и из-за границы. Письменный вопрос психологу: psi.mchs.gov.ru

Московская служба психологической помощи

051 с городского в Москве

+7 495 051 с мобильного

Круглосуточно, звонить можно из любого региона. Чат на msph.ru

Детям, подросткам и родителям

Детский телефон доверия

8-800-2000-122 или 124

Круглосуточно, бесплатно по всей России. Звонить могут и родители.

ТвояТерритория.онлайн

твоятерритория.онлайн

Анонимный чат с психологом для тех, кому до 23 лет. Ежедневно 15:00–22:00 мск. Пишут и дети, живущие за границей.

ПомощьРядом

pomoschryadom.ru

Telegram @Yarenotalone_bot

Онлайн-психолог для подростков. Ежедневно 11:00–23:00 мск.

Насилие дома

Всероссийский телефон доверия для женщин

8-800-7000-600

Круглосуточно и бесплатно. Кризисные центры и приюты в вашем городе: woman-help.online

Тяжёлая болезнь у вас или близкого

«Ясное утро»: помощь при онкологии

8-800-100-01-91

+7 499 553-04-70 из-за границы

Круглосуточно. Психолог, юрист по медицинскому праву, подсказка, куда обратиться за лечением.

Помощь неизлечимо больным (фонд «Вера»)

8-800-700-84-36

Круглосуточно. Для пациентов и их родственников.

Пропал человек

Поисковый отряд «ЛизаАлерт»

8-800-700-54-52

Круглосуточно, заявка также на lizaalert.org. Звоните сразу: правила «ждать трое суток» не существует. Одновременно сообщите в полицию.

Если вы за границей

Find A Helpline

findahelpline.com

Бесплатные линии помощи в стране, где вы сейчас живёте. Есть русский интерфейс.

«Ковчег»: помощь эмигрантам

kovcheg.live/help

Жильё на первое время, юристы, психологи, чаты взаимопомощи.

В России признан «иноагентом».

Германия

+49 30 440 308 454 Doweria, круглосуточно

0800 500 225 0 Helpline Ukraine, пн–пт 14–17

Первый номер — русскоязычный телефон доверия в Берлине (звонок по обычному тарифу). Второй бесплатный, консультации на русском и украинском.

Израиль: ЭРАН

1201 круглосуточно

1-800-24-1201 по-русски, для пожилых и их семей

WhatsApp: 052-845-1201, ежедневно с 8:00 до полуночи.

«Идите лесом»

Telegram @iditelesom_info_bot

Повестки, призыв, АГС, отсрочки, давление подписать контракт.

В России признан «иноагентом».

Задержание, повестка, преследование

ОВД-Инфо: юридическая помощь

8-800-707-05-28

Telegram @OvdInfoBot

При задержании и политическом преследовании.

С июня 2026 года внесена в РФ в перечень «экстремистских».

Находясь в России, оцените риски перед обращением.

Мои люди

Кому я могу позвонить сам(а), когда трудно

Впишите имена и телефоны заранее: в трудную минуту вспоминать их будет некогда. Поля можно заполнить прямо в PDF на компьютере и сохранить файл — или вписать от руки после печати.

Имя

Телефон

.....

.....

.....

.....

Номера 8-800 бесплатны только внутри России и из-за границы обычно не работают. Для звонков из других стран выше указаны отдельные номера, чаты и Telegram-боты.

Контакты служб иногда меняются. Если номер не отвечает, попробуйте другую службу из того же раздела. Актуальный список — на coexpersa.jointness.co