Горячая линия НИМЦП –

«Помогите мне!» <https://resurs-center.ru/pomogite-mne>

«Digital-психолог» <https://vk.com/hotline_help_me> ;

[Как понять, что тебе или твоему близкому нужна помощь](https://chirpo.ru/files/socseti/suicide/%D0%9A%D0%B0%D0%BA%20%D0%BF%D0%BE%D0%BD%D1%8F%D1%82%D1%8C,%20%D1%87%D1%82%D0%BE%20%D1%82%D0%B5%D0%B1%D0%B5%20%D0%B8%D0%BB%D0%B8%20%D1%82%D0%B2%D0%BE%D0%B5%D0%BC%D1%83%20%D0%B1%D0%BB%D0%B8%D0%B7%D0%BA%D0%BE%D0%BC%D1%83%20%D0%BD%D1%83%D0%B6%D0%BD%D0%B0%20%D0%BF%D0%BE%D0%BC%D0%BE%D1%89%D1%8C.png)- <https://chirpo.ru/files/socseti/suicide/Как%20понять,%20что%20тебе%20или%20твоему%20близкому%20нужна%20помощь.png>