**Какие возможности для самопомощи можно посоветовать детям и подросткам, испытывающим проблемы с психологическим благополучием?**

● Присоединиться к терапевтическим онлайн-сообществам и группам для людей с депрессией и тревогой. Такие сообщества легко обнаружить практически в каждой социальной сети.

● Воспользоваться рабочими тетрадями для преодоления стресса, тревожности, страха [Дэвидсон, 2021; Халлоран, 2020; Хатт, 2020].

● Поговорить с психологом в анонимном и бесплатном онлайн-чате для психологической помощи подросткам, например:

○ **Мырядом.онлайн**

https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fxn--d1apbhi9d3a.xn--80asehdb%2F&cc\_key=

○ **Помощь рядом** https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fpomoschryadom.ru%2F&el=snippet

● Пообщаться с чат-ботом для получения информации о депрессии или в терапевтических целях:

○ **информационный чат-бот Эли**

○ чат-боты на основе когнитивно-поведенческой терапии**: iCognito**

● Использовать мобильные приложения на основе практик осознанности или когнитивно-поведенческой терапии для снятия тревоги и стресса: **Meditopia** , ○ **NimbusMind, ○ Практика**

● Вести дневник в мобильном приложении-трекере, с помощью которого можно отслеживать изменения в настроении и что их вызывает, и развивать навыки позитивного мышления:**Moodnotes** — Дневник настроения

● Получить психологическую помощь по телефону.

**Детские телефоны доверия**

* **8-800-2000-122** (круглосуточно, анонимно) — Всероссийская служба детского телефона доверия.
* **576-10-10** (круглосуточно, анонимно) — Кризисная психологическая помощь для детей и подростков.
* **251-00-33** (круглосуточно, анонимно) — Телефон доверия Консультативно-диагностического центра репродуктивного здоровья подростков «Ювента».
* **8-800-25-000-15** (по будням, с 9:00 до 18:00, обеденный перерыв с 13:00 до 14:00) — Линия помощи «Дети онлайн» (любые виды помощи и консультаций для детей, которые столкнулись с опасностью или негативной ситуацией во время пользования Интернетом или мобильной связью: виртуальное преследование, домогательство, грубость, шантаж, мошенничество, несанкционированный доступ к ПК, нежелательный контент и т.д.)
* Записаться на прием к медицинскому психологу в Детскую поликлинику через кул центр **т.246-99-09**