

Бесплатная психотерапевтическая помощь и психологическое консультирование в Санкт-Петербурге

1. СПб ГБУЗ ГПБ№7, Городской психотерапевтический центр.

Кого принимают? Совершеннолетних жителей Петербурга с постоянной или временной регистрацией в любом районе города.

Какую помощь можно получить? Помощь врача-психотерапевта, медицинского психолога (амбулаторно).

Адрес: 15-я линия В.О., д. 4-6

Телефон: 8 (812) 246-21-79

2. Институт психотерапии и консультирования «Гармония», бесплатный кабинет психологической помощи.

Кого принимают? Жителей Санкт-Петербурга достигших 18 лет.

Какую помощь можно получить? Индивидуальную психотерапию, психологическое консультирование.

Адрес: Кузнецовская ул., 9. Межвузовская поликлиника №75.

Телефон института психотерапии и консультирования «Гармония» 8 (812) 401-61-66.

Запись на сайте поликлиники, в разделе психологическая помощь первого числа каждого месяца.

Сайт: <https://inharmony.ru/438>

3. Проект «Помогающий диалог»

Кого принимают? Жителей Санкт-Петербурга.

Какую помощь можно получить? Индивидуальные и семейные психологические консультации. Есть группы поддержки для родственников в Московском, Петроградском и Калининском районах Санкт-Петербурга

Телефоны: 8(812) 708-40-41 — круглосуточно, 8(812) 371-82-20.

4. Информационно-консультативный центр «Каритас»

Проект реализуется международной благотворительной организацией «Каритас».

Кого принимают? Всех жителей Санкт-Петербурга и других городов.

Какую помощь можно получить? Социальная поддержка, психологические консультации, помощь беременным женщинам, женщинам и семьям с детьми оказавшимся в трудной ситуации, помощь пожилым людям, помощь зависимым и созависимым, сопровождение ВИЧ-инфицированных «Путь к надежде», помощь бездомным, рекомендации юриста, бесплатные лекции.

Адрес: Саперный пер. д.5-2.

Телефон: 8 (981) 249-56-82. Специалист по социальной работе, координатор. Колпакова Евгения.

Сайт: <http://www.caritas-spb.org.ru/contacts>

5. Психологическая служба для представителей ЛГБ, МСМ, трансгендерных, квир-гендерных людей и их близких. Инициативная группа «Действие».

Кого принимают? Прописка в Санкт-Петербурге необязательна.

Какую помощь можно получить? Четыре бесплатные индивидуальные/парные/семейные психологические консультации. Также действуют группы психологической поддержки, семинары и тренинги.

Записаться к психологу можно по адресу: psy@center-action.org.

Сайт: <http://center-action.org/>

6. Психологическая Студия «АСМ-Мастер»

Кого принимают? Совершеннолетних жителей Санкт-Петербурга и других городов, переживающих развод или расставание с партнером, с расстройствами пищевого поведения.

Какую помощь можно получить? Однократная бесплатная психологическая консультация. Проходят занятия в бесплатной группе психологической поддержки, в которой участники под руководством психолога.

Адрес: ул. Кронверкская, д.17/1.

Сайт: <https://www.asm-master.ru/onlajn-zapis>

Телефоны: 8(812)980-09-30, WhatsApp +7(953)370-09-30

E-mail: admin@asm-master.ru

7. СПб ГБУЗ «Поликлиника № 98», прием врача-психотерапевта.

Кого принимают? Жителей СПб, приписанных к данной поликлинике.

Какую помощь можно получить? Индивидуальные консультации психотерапевта.

Адрес: Серебристый бульвар, 14/1.

Сайт: <http://p-98.ru>

Телефон: 8(812)417-61-55.

8. Психотерапевтический кабинет СПб ГБУЗ «Больница им. П. П. Кащенко» на Канонерской ул., д. 12 (Кировский, Красносельский районы)

Кого принимают? Совершеннолетних жителей Петербурга с постоянной или временной регистрацией в Кировском и Красносельском районах.

Какую помощь можно получить? Помощь врача-психотерапевта, медицинского психолога.

Стационарзаместительная терапия: индивидуальная психотерапия, групповая психотерапия, фармакотерапия.

Посещение в течение 3-х месяцев.

Адрес: Канонерская ул., д. 12

Телефон: 8 (812) 242-38-98.

Группа ВКонтакте: <https://vk.com/ptcentr>.

9. Психотерапевтический кабинет ПНД №1 (Василеостровский район).

Кого принимают? Жителей СПб, имеющих постоянную или временную регистрацию в Василеостровском районе.

Какую помощь можно получить? Консультации психотерапевта, медицинского психолога, социального работника

Адрес: 12 линия Васильевского острова, д.39, литер Б

Телефон: 8(812) 246-11-58.

10. Психотерапевтический центр ПНД №5 (Красногвардейский район)

Кого принимают? Жителей Санкт-Петербурга с постоянной или временной регистрацией в Красногвардейском районе.

Какую помощь можно получить? Индивидуальные консультации, групповая психотерапия.

Адрес: 195213, Санкт-Петербург, Заневский пр., д.51 корп.2

Телефон: 8(812) 574-63-00

Режим работы: Понедельник-Пятница 9.00-21.00, Суббота-Воскресенье – выходной

Сайт: <http://pnd5spb.ru>

Телефоны доверия

- 8 (812) 323-43-43 - телефон доверия Клиники неврозов, круглосуточно.
- 8 (812) 747-13-40 (ежедневно с 9.00 до 21.00, анонимно) — помощь в сложных жизненных ситуациях для всех
- 8 (812) 251-13-32 — кризисный телефон доверия, с 18:00 до 2:00 ежедневно
- 8 (812) 246-27-80 (анонимно, ежедневно с 10.00 до 20.00) — кризисная служба, телефон доверия «Душевный разговор»
- 8 (812) 708-40-41 — телефон экстренной психологической помощи для детей и взрослых института психотерапии «Гармония»
- **Специализированные телефоны доверия**
- 8 (800) 100-01-91 — всероссийская бесплатная круглосуточная линия для онкологических больных и их близких
- 8 (812) 308-23-84 — телефон доверия для пожилых
- 8 800 7000 600 (круглосуточно, анонимно) – телефон доверия Службы социально-юридической помощи пострадавшим от домашнего насилия «**Анна**»
- 8 (812) 327-30-00, skype-консультации: crisis_center — телефон доверия Кризисного центра для женщин Института недискриминационных гендерных отношений. Социально-психологическая и правовая поддержка женщин, пострадавших от сексуального и физического насилия, реабилитационные программы для пострадавших от торговли людьми, индивидуальная и групповая психологическая помощь пострадавшим от сексуального и домашнего насилия.

Телефоны доверия для детей и подростков

- 004 (круглосуточно, анонимно, бесплатно) — городской мониторинговый центр (психолог для детей и подростков до 18 лет), анонимно
- 8 (812) 576-10-10 (круглосуточно, анонимно) — кризисная психологическая помощь для детей и подростков
- 8 (812) 251-00-33 (круглосуточно, анонимно) — телефон доверия Консультативно-диагностического центра репродуктивного здоровья подростков «Ювента»
- 8 (812) 234-43-84 — телефон доверия «Кризисная психологическая служба для детей и подростков».