

Есть психологические центры, куда ты всегда можешь обратиться за советом – например, [Психологический центр «Квартет»](#)

Центр экстренной психологической помощи Московского государственного психолого-педагогического университета childhelpline.ru - 8(495)624-6001, 8(800)2000-122

Центр www.frakcia.com в Казани, который занимается помощью подросткам как онлайн, так и оффлайн. Ты можешь написать им в вк - <https://vk.com/frakciamag> , они очень быстро ответят

КГБУ «Алтайский краевой центр ППС-помощи», <http://www.ppms22.ru/>

Фонд поддержки детей, находящихся в трудной жизненной ситуации <http://fond-detyam.ru/>

Детский телефон доверия <http://www.fond-detyam.ru/detskiy-telefon-doveriya/>