Экстренную психологическую помощь можно получить по телефону, в том числе на анонимной основе
Номера телефонов в Республике Беларусь (круглосуточно)

№ п/п	Наименование региона	Номер телефона
1.	г.Минск	8 801 100 16 11 (для детей) бесплатно +37517 263 03 03 (для детей) +37517 352 4444 (для взрослых) +37517 304 43 70 (для взрослых)
2.	Брестская обл. г.Брест	+375162 51 10 13
	г.Пинск	+375165 66 35 17
3.	г.Витебск	+375212 61 60 60
4.	г.Гомель	+375232 31 51 61
5.	г.Гродно	+375152 39 83 28 +375152 39 83 31
6.	Могилевская обл. г.Могилев	+375222 71 11 61
	г.Бобруйск	+375225 72 52 38
7.	Минская обл. г.Минск	+37517 311 00 99 Моб.: +37529 899 04 01 +37529 101 73 73 (с возможностью обращения через месенджеры: телеграмм, вайбер, ватсап)