Интернет-МЧС: 12 полезных сайтов для всех, кому тяжело

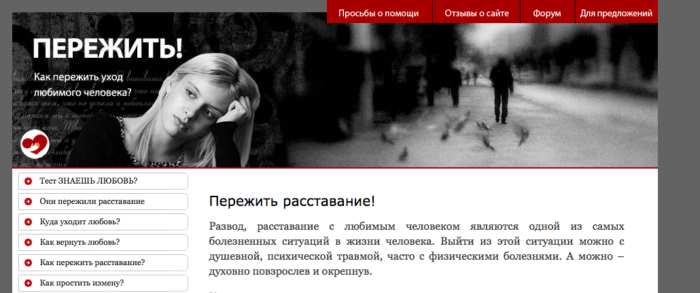
**10 лет назад независимо друг от друга появились 2 важнейших ресурса помощи страдающим людям: 30 октября 2006 г. по благословению святейшего патриарха Московского и всея Руси Алексия II был создан Центр кризисной психологии при храме Воскресения Христова на Семеновской и примерно в это время был запущен первый сайт будущей группы Пережить.ру.**

Здесь можно пообщаться с другими людьми, рассказать о своей проблеме, помочь советом или найти ответ на давно мучивший вопрос. Тематика сайтов разная: от любовных отношений до преодоления последствий войны. Главное, что их объединяет – желание помочь человеку, которому плохо. А причин для этого, к сожалению, всегда будет много.

На сайтах практическую помощь людям в кризисе оказывают волонтеры: психологи, врачи, священники, а также люди, уже получившие помощь на сайтах или просто сочувствующие чужому горю.

Опыт работы сайтов показал, что человек, переживающий боль может давать советы даже более действенные, чем большинство психологов и этим даже помогает себе. Для этого на форумах сайтов созданы специальные правила модерации, которые предотвращают возможность навредить друг другу.

[Пережить.ру](http://www.perejit.ru/)



**О чем:** разрыв отношений, развод, расставание, разрыв с любимым человеком, сложности в семье.

**Кому полезно:**всем, кто переживает сложности или крушение отношений.

Имеется [форум](http://www.nelubit.ru/).

[www.perejit.ru](http://www.perejit.ru/)

[Настоящая любовь](http://www.realove.ru/)



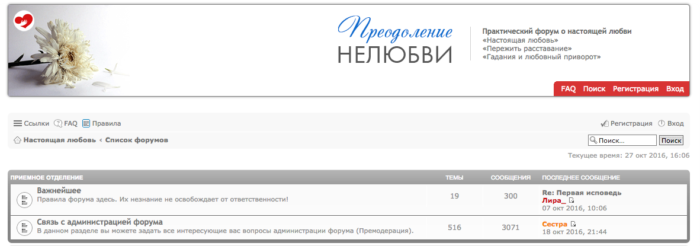
**О чем:**простые ответы на сложные вопросы о браке, любви и отношениях. Зрелый взгляд без розовых очков.

**Кому полезно:**людям, которые готовы менять свою жизнь ради крепких и продолжительных отношений.

Имеется [форум](http://www.nelubit.ru/).

[www.realove.ru](http://www.realove.ru/)

[Практический форум о настоящей любви](http://www.nelubit.ru/)

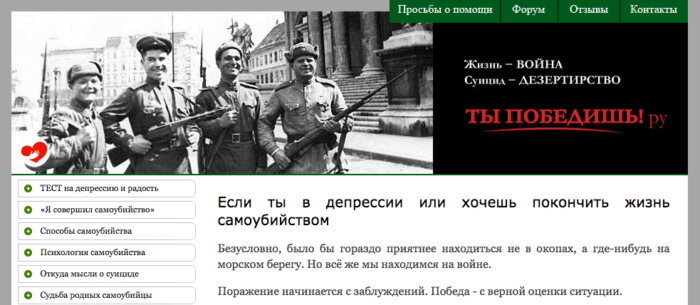


**О чем:**группа форумов и чатов на тему любви, отношений, семьи, верности. В первую очередь отвечает на вопросы: что такое настоящая любовь и как пережить расставание.

**Кому полезно:**людям, которые запутались в себе или своих отношениях, которым не хватает поддержки, общения. А те, у кого все хорошо, могут помочь советами из личного опыта и поддержать других.

[www.nelubit.ru](http://www.nelubit.ru/)

[Ты победишь](http://www.pobedish.ru/)



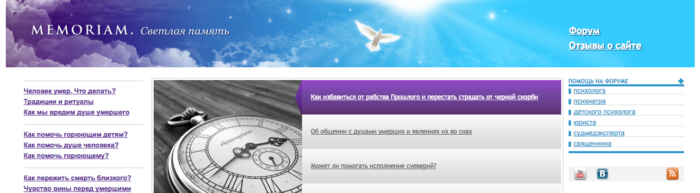
**О чем:**о суициде и всем, что с ним связано напрямую или косвенно. Имеет гостевую книгу и форум, где оказывают помощь онлайн.

**Кому полезно:**всем, кто считает, что в жизни больше нет смысла, думает о суициде или пробовал его совершить. Содержит массу полезных статей и материалов для профилактики суицида.

Имеется [форум.](http://www.pobedish.ru/forum/)

[www.pobedish.ru](http://www.pobedish.ru/)

[Вечная память](http://www.memoriam.ru/)



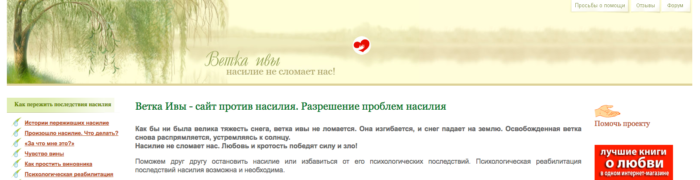
**О чем: психология переживания смерти близкого и помощи горюющим людям,**вопросы о смерти, жизни и жизни после смерти, традиции связанные со смертью и многое другое.

**Кому полезно:**людям, которые тяжело переживают смерть близкого человека или хотят узнать о загробной жизни.

Имеется [форум](http://www.memoriam.ru/forum/).

[www.memoriam.ru](http://www.memoriam.ru/)

[Ветка ивы](http://www.vetkaivi.ru/)



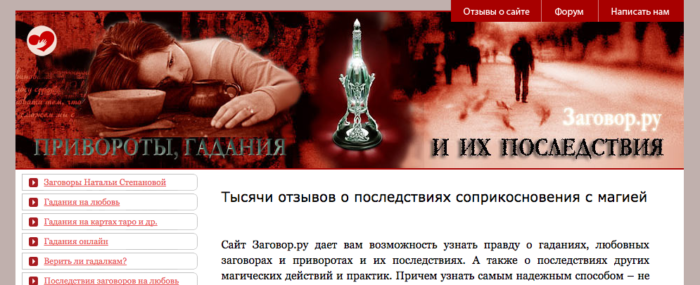
**О чем:**все, что связано с физическим или моральным насилием над человеком, в том числе теракты и катастрофы. Разбираются вопросы о насилии в семье, на работе, в учебном заведении или во время прохождения военной службы.

**Кому полезно:**людям, которые пострадали от насилия или их родственникам. Тем, кто боится попасть в такую ситуацию, тоже есть что почитать.

**Имеется**[**форум**](http://www.vetkaivi.ru/forum/)**.**

[www.vetkaivi.ru](http://www.vetkaivi.ru/)

[Заговор](http://www.zagovor.ru/)



**О чем:**отзывы о последствиях соприкосновения с магией. Правда о гаданиях, любовных заговорах и прочих магических практиках.

**Кому полезно:**всем, кто уже участвовал в магических ритуалах или только собирается это сделать.

[www.zagovor.ru](http://www.zagovor.ru/)

[Реалисты](http://www.realisti.ru/)

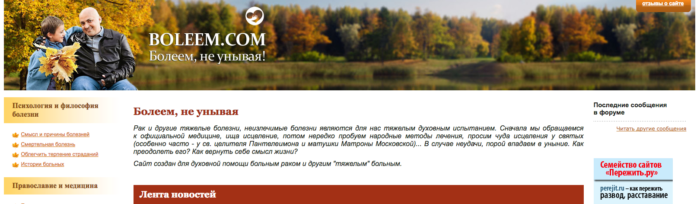


**О чем:**трезвый взгляд на себя и современный мир. На сайте рассматривают вопросы о разных аспектах жизни: семья, учеба, вредные привычки, отношение к компьютерным играм, экономика и огромное количество других важнейших аспектов.

**Кому полезно:**всем, кому интересно взглянуть на привычные и не очень вопросы под другим углом.

[www.realisti.ru](http://www.realisti.ru/)

[Болеем](http://www.boleem.com/)

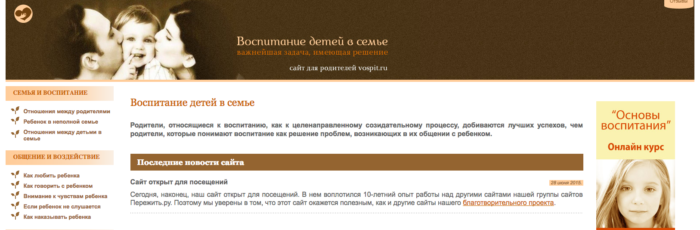


**О чем:**духовная, а также психологическая помощь и поддержка тяжелобольным людям.

**Кому полезно:**людям, болеющим раком и другими «тяжелыми» заболеваниями, и даже тем, кто впал в уныние. Также поможет родственникам тяжелобольных людей лучше их понять и помочь.

[www.boleem.com](http://www.boleem.com/)

[Воспитание детей в семье](http://www.vospit.ru/)

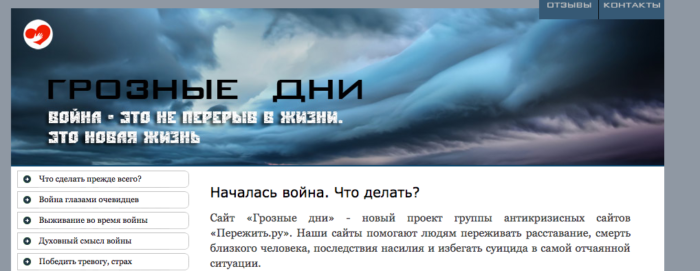


**О чем:**непростые ответы на вопросы о воспитании детей в семье, об отношениях к ребенку и между родителями. Простые ответы тоже есть.

**Кому полезно:** будущим и состоявшимся мамам, папам, бабушкам и дедушкам – всем, кто непосредственно будет заниматься воспитанием детей в семье.

[www.vospit.ru](http://www.vospit.ru/)

[Грозные дни](http://www.grozniedni.ru/)

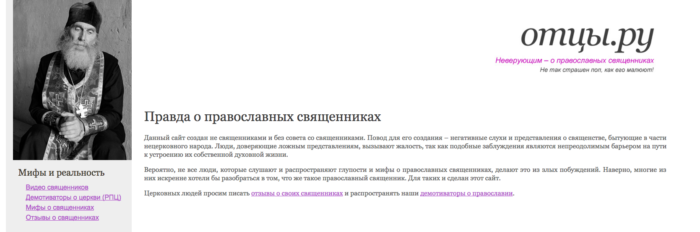


**О чем:**что делать, если началась война. Как выжить, победить страх, тревогу или прокормить себя. Реальная практика людей, которые пережили эту трагедию.

**Кому полезно:**людям, в чьей стране началась война или беженцам. Для них отдельно собраны юридические материалы и практические руководства.

[www.grozniedni.ru](http://www.grozniedni.ru/)

[Отцы.ру](http://www.otsy.ru/)

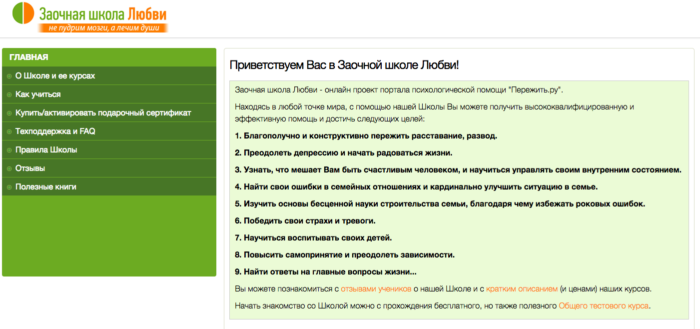


**О чем:**отзывы о православных священниках, мифы и реальность на их счет. Есть целая [подборка смелых демотиваторов о православии.](http://www.otsy.ru/main/motivatori)

**Кому полезно:**всем, кто искренне хочет разобраться в том, кто такой православный священник. Те, кто считают, что уже разобрался, могут [оставить отзыв](http://www.otsy.ru/main/svyashchennik_pastir).

[www.otsy.ru](http://www.otsy.ru/)

[Заочная школа любви](http://shkola.realove.ru/)



**О чем:**ресурс объединяет в себе онлайн-курсы на темы проекта «Пережить.ру»: преодоление последствий расставания, повышение самопринятия, преодоления зависимости и другие. Курсы платные, полный список и стоимость можно [посмотреть здесь](http://shkola.realove.ru/about).

**Кому полезно:**людям, которые уже знакомы с ресурсом «Пережить.ру», но у которых нет времени или желания искать самостоятельно информацию на сайтах проекта.

[shkola.realove.ru](http://shkola.realove.ru/)

*Если ничего из списка вам не пригодилось – поздравляем, вы счастливый человек! А если вы вдобавок еще и добрый, то можете зарегистрироваться на любом из этих сайтов и поделиться частичкой своего счастья или жизненного опыта с другими людьми.*

Если вы понимаете, что вам или вашим близким необходима личная консультация психолога, обратитесь в [**Центр кризисной психологии при храме Воскресения Христова на Семеновской в Москве**.](http://www.perejit.ru/main/psycholog?id=147) Он был создан в 2006 году по благословению Патриарха Алексия II. Здесь работают профессиональные православные психологи. Центр находится рядом с метро «Семеновская» по адресу: Москва, Измайловское шоссе, дом 2.

Помощь оказывается взрослым и детям, членам любых религиозных конфессий, маловерующим, сомневающимся и атеистам.

***Если у Вас тяжелое материальное положение, то это ни в коем случае не должно Вас останавливать в получении психологической помощи в Центре. Пожертвования центру определяются только вашими возможностями и благодарностью. Оказание помощи в Центре никак не связано с суммой пожертвования (или его полного отсутствия).***

**Руководитель центра – [Хасьминский Михаил Игоревич](http://foma.ru/psiholog-v-hrame.html).**

Кризисный психолог, помощник настоятеля Патриаршего Подворья храма Воскресения Христова на Семеновской, главный редактор сетевого журнала «Русская православная психология», ведущий эксперт группы сайтов «Пережить.ру», член ассоциации онкопсихологов России.