

Дорогие друзья!

Так хочется сказать: «Дорогие наши дети!». Но стоп. Вы уже не дети. Еще вчера, когда вы сидели за школьными партами, вас можно было назвать детьми – девчонками и мальчишками. Еще вчера вас можно было защитить от «взрослых» напастей, по-отчески пожурить, что-то запретить... И дело здесь вовсе не в том, что мы такие строгие и правильные, мы просто волновались за вас и старались от всего уберечь. Нас можно понять.

Но это было вчера. Сегодня все изменилось. Вы перестали быть детьми. Вы вышли из школы, и теперь многое предстоит вам решать самим - самим выбирать свой путь. И мы уже не сможем, как прежде, заслонять вас от всех трудностей взрослой жизни, как бы нам того не хотелось.

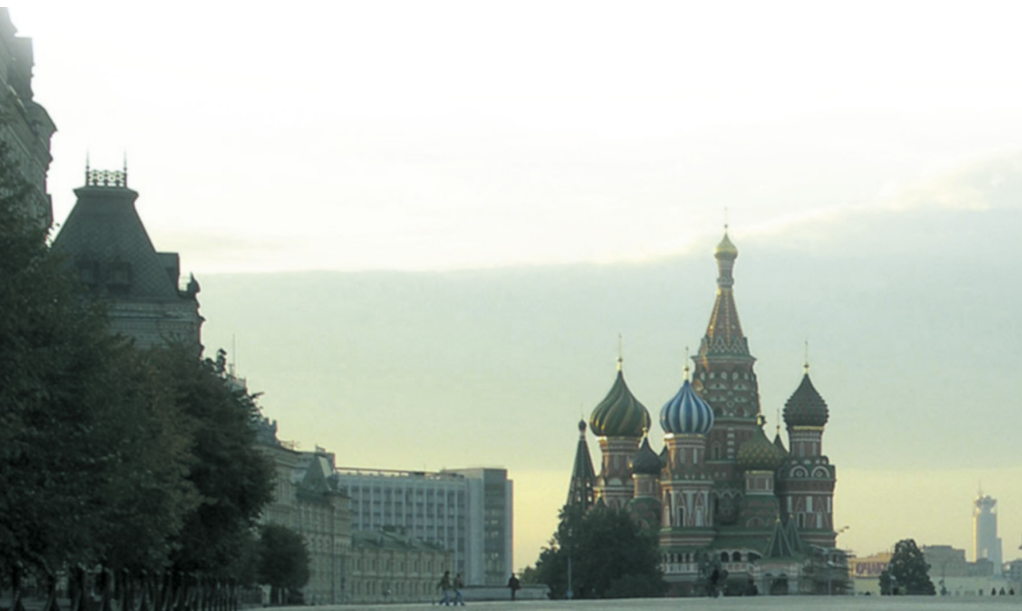


Путь взросления извилистый. И нужно здорово постараться, чтобы с него не сбиться. Вам придется многому научиться, многое познать. Разумеется, будут ошибки – их никому не миновать. Но будут и успехи, радость, счастье, любовь, здоровье.

Вы стартуете во взрослую жизнь в очень не простое время. Разрушаются прежние стереотипы, пересматриваются ценности. Новые формы поведения возникают стихийно и бессистемно. Стрелки истории движутся настолько быстро, что человек порой не поспевает за ними. Многие молодые люди вступают в бесшабашную погоню за острыми ощущениями, погоню – без остановок, без оглядки, без страха за будущее.

Но современная действительность жестока по отношению к таким «гонщикам». Она требует от человека ответственности за собственную жизнь. Иначе – никак. Никто другой эту ответственность за него не возьмет. Чтобы выжить в таких условиях, надо контролировать свои действия, совершать осмысленный выбор, думать о своем здоровье.

К сожалению, не все к этому готовы. Свидетельство тому - рост ВИЧ-



инфекции, употребление наркотиков и других психоактивных веществ, злоупотребление алкоголем. Причем все это «подогревается» еще и мифами, бытующими в обществе, которые укорачивают путь к саморазрушению.

К примеру, многие говорят: «Меня это никогда не коснется». Или так: «Уж я-то никогда не заболею СПИДом», «Уж я-то никогда не стану наркоманом». Я спрашиваю этих людей: откуда такая уверенность? Может быть, вы так рассуждаете потому, что кое-что знаете о вреде наркотиков или о ВИЧ-инфекции? Да, действительно, знания спасают от опасных действий. Но! Знать – не значит понимать. А знать и понимать – еще не значит избежать болезни. Все, кто сейчас ВИЧ-положителен, болен СПИДом или страдает от алкогольной или наркотической зависимости, раньше говорили также – «Меня это не коснется». Коснулось.

Поэтому давайте не будем слишком самоуверенными. Нам надо учиться любить, учиться понимать, учиться помогать. А еще всегда быть верным близкому человеку. Это ведь – не только основа человеческого счастья, но еще и основа здоровья и безопасности в современном мире.



Уверен, вы справитесь. Станете умнее и сильнее нас - взрослых: научитесь объяснять доходчивее, делать эффективнее, понимать глубже, анализировать детальнее, сможете шагнуть дальше... Если бы это было не так, история возвращалась бы назад, а не двигалась вперед. Вперед, дорогие наши московские выпускники!

Я в вас верю.

МЭР МОСКВЫ



Ю.М. ЛУЖКОВ



Свободен! Свободен? Свободен...



BCĚ



Свобода человека заканчивается на кончике его носа.

Все! Закончилась школа. Ты шел к этому дню 11 долгих лет. Впереди - выпускной бал и СВОБОДА! Столько дорог открывается – выбирай любую. Можно стать настоящим профи в медицине, да таким профи, что пациенты будут тебя боготворить. А можно пойти в спецназ – защищать Родину. И тогда ты будешь прогуливаться вразвалку по парку Горького в своем краповом берете и ловить завистливые взгляды парней. А можно стать обаятельной стюардессой и облететь весь земной шар. Или такой вариант: заняться бизнесом и заработать «кучу» денег. Тоже, кстати, неплохо. Голова идет кругом, и в голове этой, словно барабанной дробью, стучит одно слово: «Свобода, свобода, свобода».

Ты, наверняка, бывал в переполненном вагоне метро, и много раз чувствовал, как кому-то нестерпимо хочется больше свободы, и он распикивает всех подряд локтями. Такое поведение считается не очень-то пристойным, хотя по-человечески оно понятно многим. Правильно подметил философ М. Мамардашвили: «свобода заканчивается на кончике носа человека, дальше - начинается свобода других людей». Конечно, он имел в виду не буквальное понятие физической свободы, а то, что твоя свобода – внутри тебя: свобода от большого количества случайных чужих мнений, от навязчивой рекламы, от искушений... Наконец, свобода в выборе и достижении собственных целей.

Выходи же смелее на эту жизненную дорогу, выпускник или выпускница московской школы! И смотри – не оступись. Кстати, знаешь ли ты, какая самая частая причина смерти на дорогах? Думаешь, переход на красный сигнал светофора? Нет, ты ошибаешься: светофором еще никого не задавило (хотя, безусловно, гораздо безопаснее переходить дорогу на зеленый свет). Но самая частая причина гибели – так называемый, «закрытый объект».

ЗАКРЫТЫЙ ОБЪЕКТ



То, что появляется в последний момент, когда исправить уже ничего нельзя.

«Закрытым объектом» называют, например, движущийся транспорт, который не виден до самого последнего момента. Он появляется только тогда, когда уже ничего невозможно сделать. Именно поэтому самая опасная машина на дороге – машина, которая стоит. И чем больше ее размер, тем она опаснее - из-за нее не виден движущийся «закрытый объект». Представим себе жуткую ситуацию, которая никогда не должна с тобой случиться. Ты обходишь автобус, и в это же время мимо этого автобуса проезжает «закрытый объект». Водитель не видит тебя, ты не видишь его – вы не видите друг друга до того самого момента, как ты оказываешься прямо перед его носом, точнее, перед капотом его автомобиля. Даже если водитель сразу нажмет на тормоз, тормозной путь все равно будет слишком длинный, а ты вряд ли успеешь сообразить отпрыгнуть назад. Чтобы не допустить трагедии, нужно запомнить одно простое правило: когда переходишь дорогу, нужно отойти от стоящего автомобиля (автобуса, трамвая) на 10 метров, и лишь после этого переходить улицу. Если бы это элементарное правило соблюдали все жители нашей страны, количество жертв ДТП сократилось бы в несколько раз. Береги себя. Будь осторожен на дороге.

Как видишь, твоя свобода на дороге ограничена – в том смысле, что ты должен строго соблюдать определенные правила дорожного движения. На извилистых дорогах жизни есть гораздо менее очевидные правила, которые тоже связаны с «закрытым объектом». Запомним этот термин, покинем оживленную трассу и свернем ненадолго в мир страстей и соблазнов.

«Дабай-ка, покурим-ка»



Я уже большой, потому что я уже курю.

И что ты здесь видишь? У твоих попутчиков начался очередной «перекур»? Что тебе делать? Как поступить? Может присоединиться?

Дорогой выпускник, если ты уже решил для себя эту проблему и прошел мимо, то ты сделал правильный выбор: здоровый образ жизни – это круто. Если же ты заколебался, то знай: привыкать к курению очень противно и трудно. При первых затяжках нужно справиться с тошнотой и головокружением, потом привыкнуть к горечи во рту и желтеющим зубам, и, наконец, перестать обращать внимание на кислый запах табака. «Но я сделал это! Я стал взрослым. Я уже курю. Я свободен», - скажешь ты, с гордостью трясая сигаретной пачкой. В этот момент тебя уместно спросить: «От чего (или от кого), собственно, ты свободен? Эй, пошевели мозгами!».

Сигареты уменьшают никотиновую недостаточность, которая постепенно развивается у курильщика. Никотин «подстегивает» некоторые физиологические процессы. Например, на 10-15 минут расширяет сосуды головного мозга. Именно этим обусловлено одно из самых распространенных объяснений причин курения. «Сигарета помогает мне сосредоточиться», - говорят курильщики. В действительности, развивается целая драма: искусственно расширенные сосуды сужаются, и для того, чтобы «лучше думалось», нужно срочно вернуть их в прежнее состояние – то есть, выкурить еще одну сигаретку. Сосуды постепенно «привыкают» к фармацевтическому «прессингу», и со временем начинают сужаться уже не через 15 минут, а через пять... - курить требуется все чаще и чаще. Сосуды теряют свою эластичность и реагируют на никотин все меньше. Развиваются изменения, которые врачи называют «склеротическими». Сосуды, потерявшие эластичность, на любой стресс реагируют повышением кровяного давления. Болезнь, при которой давление крови все время высокое, называется гипертонией. А гипертония - то что ты знал – самая частая причина преждевременной гибели людей в нашей стране.

По классификации Всемирной организации здравоохранения, хроническим курильщиком является тот, кто выкуривает не менее 5 сигарет в день. Курильщик - аддикт, то есть, человек зависимый, не свободный. Аддиктусом в древнем Риме называли человека, который был вначале свободным гражданином, а потом за долги попал в рабство. Курильщик, по большому счету, находится в зависимости у производителей сигарет. Сигареты - достаточно дешевый товар, но продается он по высокой цене. Выходит, что производить такой товар

крайне выгодно. Но открыто говорить о том, что сигареты приносят высокую прибыль за счет здоровья потребителей, нельзя - как-то это совсем уж кощунственно. Поэтому маркетологам табачных фирм ничего не остается делать, как тщательно пропагандировать курение в виде престижного процесса потребления.

И вот здесь как раз появляется наш знакомый «закрытый объект». На фасаде - красивая реклама: если куришь, значит, ты мужественный и компанейский человек; если курит девушка, она особенно привлекательна. А за фасадом - циничное желание заработать на здоровье людей. На фасаде – красивая глянцевая пачка с респектабельной фирменной маркой. За фасадом – медленное и последовательное «привязывание» клиента и доведение его до состояния зависимости. Да, да, именно зависимости. Если ты куришь и думаешь при этом, что ты свободен, ты крупно ошибаешься. Подумай сам: ты ведь регулярно платишь дань табачным фирмам в обмен на свою сомнительную свободу. Если же ты решил бросить курить, что вполне понятно и правильно, значит тебе по дороге в сторону к настоящей свободе.

Ну, что: «перекуры» - не для тебя? Будь внимательнее, дорогой выпускник! Не ставь себя в зависимость от никотина.



Надо выпить

Хорошо быть пьяным рабом.

Самые яркие события в жизни людей часто сопровождаются выпиванием алкоголя: свадьба, день рождения, Новый год. Создается впечатление, что никаких подводных камней здесь нет. Ты же никогда, дорогой выпускник, не будешь лежать под забором в алкогольном беспамятстве? Люди, больные алкоголизмом, тоже не представляли себе такую «веселую» перспективу. Между тем, «вхождение» в зависимость от алкоголя развивается по такому же сценарию, как зависимость от курения. Перед нами все тот же «закрытый объект». Все видят радость во время застолья. А на последствия никто не обращает внимание.

Мы не собираемся обсуждать на этих страницах, нужно ли употреблять алкоголь. Это - выбор каждого человека. Можно лишь сказать, что этиловый спирт (а именно он составляет алкогольную основу всех спиртных напитков) действует тем сильнее, чем меньше возраст того, кто употребляет алкогольные напитки. В некоторых странах употребление алкоголя законодательно запрещено молодым людям до 21 года. В нашей стране запрещена продажа алкогольных напитков людям до 18 лет.

Самая большая опасность алкоголя в том, что он отнимает разум. В нашей стране из-за спиртного ежегодно погибает более 31 000 (!) человек: в пьяных драках, в автомобильных авариях, от обморожений, от цирроза печени и т. д.

Эффект алкоголя можно сравнить с поэтапным выключением света в квартире. После первых двух рюмок приглушаются осторожность, интеллект, память. Играть в шахматы и решать сложные задачи становится невозможно. После трех-четырех - «выключается» осмотрительность и рассудительность. Люди становятся более разговорчивыми и оживленными. В этот момент можно сказать что-то «лишнее» сидящему рядом человеку, случайно оскорбить его, спровоцировать ссору. После 5-6 рюмок притупляются все ощущения: запахи, звуки и даже боль становится менее ощутимой. 7-8 рюмок влияют на координацию движения: человек начинает шататься или даже падать. 10 и более рюмок влияют на жизненно важные центры, перестает регулироваться рвотный рефлекс, поэтому множество смертей связано с аспирацией (вдыханием рвотных масс).

В состоянии алкогольного опьянения люди иногда совершают ужасные по своим последствиям поступки: в частности, вступают в случайные половые связи, порой приводящие к тяжелым заболеваниям. Одно из самых драматичных заболеваний —ВИЧ-

инфекция. Человек, который инфицируется вирусом иммунодефицита, навсегда остается носителем этого вируса.

Дорогой выпускник, дорогая выпускница! Берегите себя. Не употребляйте крепких спиртных напитков. Никогда не хвастайтесь количеством выпитого – это дурной тон в любой пристойной компании.

В Древнем Риме считалось, что пить неразбавленное вино – удел рабов. Рабовладельцам рекомендовалось регулярно подпаивать своих рабов, чтобы они становились более покладистыми и безрассудными. Интересно, какую цель преследуют те, кто регулярно подпаивает себя одной-двумя бутылочками пива? Ведь это как раз та доза, когда можно спокойно общаться, шутить, но уже невозможно читать серьезные книги, разговаривать на спорные темы. Производителям пива нужны твои деньги и совершенно не нужен твой разум. Реклама пива четко диктует, как должны вести себя люди в дружеской компании. Они должны вести себя очень просто: покупать пиво и пить. А между тем, пивной алкоголизм – самый распространенный вид алкоголизма в подростковом возрасте.

Дорогой выпускник, не ставь себя в зависимость от спиртного. Трезво смотри на мир.



Дубо

На твоей дороге может появиться еще один «закрытый объект»: наркотические вещества. Наркотики на Руси всегда называли коротким емким словом: «дурь». У большинства людей отношение к наркотикам отрицательное. Причем это отрицательное отношение усилилось в последние два десятилетия, когда стало понятно, что наркомания опасна не только для самого наркомана, но и для окружающих его людей. Через инструменты для введения наркотика от наркомана к наркоману распространятся ВИЧ-инфекция, которая затем передается половым путем здоровому человеку. То есть, человек, который употребляет наркотики, рискует стать потенциальным разносчиком неизлечимой инфекции. Вот так.

Наркотики запрещены законом. Между тем, это - весьма доходный криминальный бизнес. Считается, что один рубль, инвестированный в наркобизнес, дает 1000 рублей прибыли. Тем, кто этот бизнес организует, хочется продать как можно больше своей продукции.

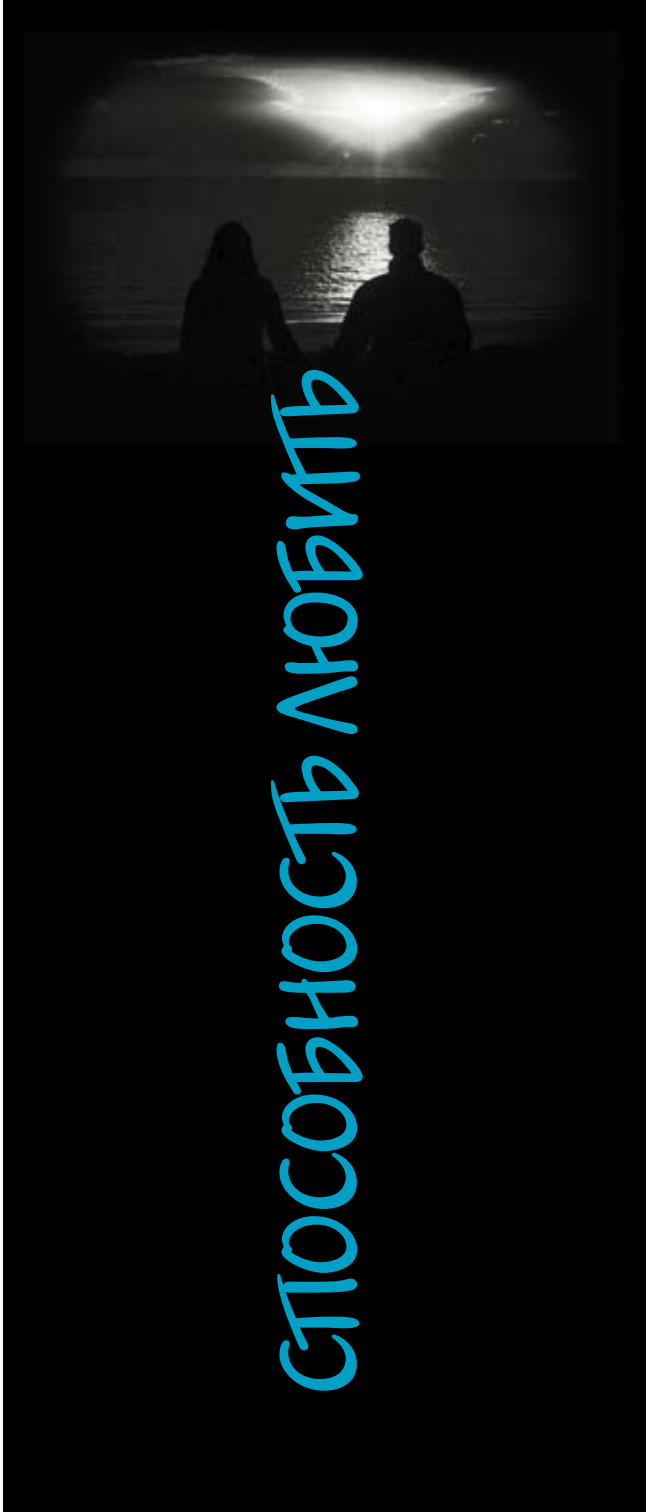
Чем же она так хороша – эта «дурь», что одни - жертвуют своим здоровьем, другие нарушают закон, а третьи уже сидят за решеткой? Вопрос непростой. Попытаемся в нем разобраться. Наркотические вещества способны вызывать эйфорию (приподнятое настроение) или, по крайней мере, приятные субъективные переживания. Однако они быстро вызывают формирование зависимости (психической и/или физической). Зависимость может наступить не сразу, но наркотик «умеет ждать». Так же как и с сигаретами, в какой-то момент человек понимает, что существование без наркотиков невозможно. Правда, прекратить употребление наркотиков значительно труднее, чем бросить курить. Состояние психической зависимости проявляется в том, что человек с помощью наркотика пытается добиться «внутреннего равновесия», стремится вновь и вновь испытать это чувство. Наркотик постепенно замещает собой все обычные для человека положительные эмоции.

Частичная возможность контролировать прием наркотика создает у потребителя иллюзию того, что наркотик еще не влияет на его жизнь, что он свободен в своих решениях, и может прекратить его употребление в любой момент. Физическая зависимость проявляется в том, что организм не может нормально функционировать без наркотика, и в его отсутствие развивается «синдром отмены» (абстинентный синдром). Он характеризуется физическими и психологическими нарушениями, связанными с тем, что наркотик стал частью обменных процессов организма. Наркотики включаются в обменные процессы, что формирует физическую зависимость. Длительное отравление организма наркотиками приводит к тому, что у

зависимого человека не может нормально функционировать ни один орган. Человек теряет нравственный стержень. Ему становятся безразличны такие понятия, как духовные идеалы и ценности. Наркоман не сообщает людям новых уникальных знаний, напротив, он погружается в себя, становится более примитивным и однообразным. Все его желания связаны только с тем, чтобы «раствориться», НЕ БЫТЬ! Человек вроде бы существует физически, но в то же время, он целиком устремлен в бессмысленную бесконечность пространства и времени. Не случайно У. Берроуз написал: «В мире героина ничего никогда не происходит».

Вхождение в растительный мир наркотиков сулит только рабскую зависимость от химического препарата. Если тебе предложили психоактивное вещество, знай: тебе предлагают сходить в гости даже не в мир животных, а в мир растений. Имей в виду, есть большой риск в этом мире остаться. Иди же своей дорогой, не ходи по тропам наркоманов. Там одни «цветы», а не люди. Там можно потерять главное человеческое качество, которое есть у людей, и которого нет даже у самых красивых цветов в мире – это способность любить. Люби жизнь, дорогой выпускник!

СПОСОБНОСТЬ ЛЮБИТЬ



Две женщины – всегда меньше, чем одна.

Б. Пастернак писал: «Мы все стали людьми лишь в той мере, в какой других людей любили и имели возможность любить». Мы знаем, что по-настоящему любимому человеку мы можем отдать все, начиная с собственной жизни и заканчивая любимым плеером (последнее иногда отдавать труднее). Любовь – это всегда опыт объединения себя с кем-то другим. Такой опыт означает принципиальную победу над эгоизмом, а значит - над одиночеством.

Любимому человеку мы демонстрируем все самые лучшие качества, которые в нас есть. Более того, мы быстро обретаем те качества, которых от нас требует любимая или любимый. Хочешь, чтобы я был более щедрый? Пожалуйста! Хочешь, чтобы я был смельчаком? Ну вот, я им уже стал.

Можно ли любить сразу двоих? Спорный вопрос. К. Роджерс по этому поводу говорил так: «Две женщины - всегда меньше, чем одна». Действительно, любовь – это когда ты отдаешь всего себя без остатка, и без остатка получаешь любимого человека: его время, его согласие, его желание. Двум «любимым» можно отдать только по половине, трем – по одной трети...

Чего уж тут говорить о самой доступной форме близости! Люди, которые покупают и продают секс, не могут любить друг друга. Тело, да и сам человек, который это тело продает, становится товаром, который имеет определенные потребительские свойства (размер груди, длина ног, навыки обольщения) и свою цену (дорогая проститутка, дешевая проститутка).

Если человек постоянно занимается сексом с разными людьми, то почему-то говорят, что он ищет свою любовь или, еще круче – снимает стресс. В старом русском языке по этому поводу выражались более определенно: считалось, что этот человек сбился с верной дороги, заблудился. Он - блудник. Можно ли при этом сохранить способность к настоящей любви? Можно, но чрезвычайно сложно. Человеческая природа не прощает такого обмана. Она щедро одаривает продавцов и покупателей любви венерическими заболеваниями, среди которых особое место занимает ВИЧ-инфекция.

Вирус иммунодефицита человека – причина развития СПИДа, когда присоединяются оппортунистические заболевания, а дальше наступает летальный исход. «Закрытый объект» в случае инфицирования ВИЧ – случайная половая связь.

«Я выбираю безопасный секс» - этот рекламный ход придумали производители презервативов, что бы создать иллюзию безопасности случайных половых контактов, а это значит продавать

все больше и больше своих резиновых изделий. Презерватив - предохраняет от нежелательной беременности, существенно снижает риск заражения ВИЧ-инфекцией и другими заболеваниями, но не исключает его полностью. Знай, что от некоторых инфекций, приводящих к бесплодию, презерватив не предохраняет совсем. Безопасного секса – не бывает!

Дорогой выпускник, избегай случайных половых связей.

«СВОЙ»,
«ЧУЖОЙ»,
«ДРУГОЙ»



Бывает так. Идешь ты по улице, и навстречу тебе идут люди с другим цветом кожи. Не просто загорелые, а откровенно черные. Их цвет кожи или разрез глаз, толщина губ или манера одеваться моментально сигнализируют тебе: «это – чужие». Более того, они говорят на незнакомом языке. Не на английском, который ты сразу можешь определить, не на украинском, который так близок твоему родному... Нет, они говорят на принципиально другом языке, в котором ты не понимаешь ни единого слова. Сигнал – «чужие» повторяется снова, уже более отчетливо.

Иногда хочется, чтобы «чужих» стало меньше. Чтобы все были «свои». Кто они эти «свои»? Ну, «свои» говорят на русском языке. Причем желательно без новгородских «оканий», вологодских «аканий», казанских «мягкостей», деревенской медлительности и безо всяких других акцентов. «Свои» говорят на НАШЕМ чистом МОСКОВСКОМ русском языке. Еще у «своих» такой же цвет кожи, как у среднестатистического москвича, плюс-минус южный загар. Цвет и разрез глаз в точности соответствует среднемосковскому цвету и разрезу. Да, еще очень важно: «свой» одевается «по-нашему». Не обязательно в джинсы и футболку - одевается, как хочет, но не сильно выделяется на общем московском фоне. «Чужие» - наоборот хотят выделиться, делают ирокезы, красят волосы в фиолетовый цвет. Противно.

Пусть уезжают, они – «чужие». Но «чужие» не уезжают. Мало того, они высокомерно поглядывают на нас и ведут себя в нашем городе, как хозяева. А ведь ХОЗЯЕВА - МЫ!

Дорогой выпускник! Если тебе хоть капельку созвучны эти мысли, то знай: именно с таких мыслей начинался фашизм в Германии тридцатых годов прошлого века. Фашизм, который унес десятки миллионов жизней людей разных национальностей. Их убивали только за непохожесть, за то, что они – «чужие».

Теперь о нашем городе. Москву называют портом семи морей. Наша столица на протяжении многих веков была торговым городом, в который приезжали люди самых разных национальностей и рас. Иногда они образовывали целые поселения, о которых напоминают названия улиц: Армянский переулок, Грузинская улица, Татарский переулок и др. Люди разных национальностей, которые ходят по улицам нашего города, определяют ее многоликость, разнообразие и богатство. Каждая национальная культура – это целый космос, состоящий из языка, эпоса, традиций. Представь, как бы выглядел наш город, если бы все его жители были абсолютно точной внешней копией тебя, да еще имели бы все твои недостатки и достоинства.

Дорогой выпускник, если на твоём пути попадают люди, которые предлагают тебе бить других людей только за то, что у них другая внешность, знай: тебе предлагают стать фашистом. Подумай: нужен ли тебе мир, в котором у всех одинаковые «правильные» причёски, «правильная» одежда и, что самое страшное, одинаковые «правильные» мысли... Если ответ положительный, копи злобу и бессильную ярость - скорее всего, эти люди никуда не уедут. Они будут продолжать чисто мести тротуары, торговать на рынках, создавать банки, танцевать в балете, писать книги. Если ответ отрицательный, ты – молодец, и с тобой ещё есть о чём поговорить. Например, об очень похожих на тебя, но все же других людях.

Представь себе своего ровесника, который попробовал ввести себе наркотик внутривенно и заразился ВИЧ-инфекцией. Представь себе девушку, которая полюбила этого парня и заразилась от него ВИЧ-инфекцией. Представь ребенка, который заразился ВИЧ при рождении от своей мамы. Все они имеют одно и то же заболевание. Можно ли их судить за это? Иногда можно, иногда нет. Ясно одно: они - другие только потому, что у них ВИЧ-инфекция. Причем, «другими» они становятся не сразу, а только после того как ты узнаешь, что они ВИЧ-положительны.

Страх - естественный и понятный страх умереть - заставляет нас с подозрением относиться к «другим». Страх, конечно, нужен в этой жизни. Он помогает нам не совершать безрассудных поступков: не колоться наркотиками, не вступать в случайную половую связь... Но! Бытовое общение с ВИЧ-положительными людьми совершенно безопасно, и страх этого общения сродни страху общения с другими непохожими на нас или страдающими больше нас - инвалидами, калеками, нищими. Преодолевая эту позорную разновидность страха, общаясь с этими людьми и помогая им, мы действительно становимся мудрее и милосерднее. А значит свободнее, потому что для совершения добра необходимо преодолеть напряжение и внутреннее сопротивление.

Дорогой выпускник, выходя на широкую дорогу жизни, постарайся найти свою главную цель и шагай к ней, не забывая о том, что на дороге бывают «закрытые объекты», избегай их и не расставайся со своей настоящей свободой.

© текст: Мазус А.И., Маргинов Ю.В., Касаткин В.Н., Сирота Н.В.
Отпечатано в полиграфическом комплексе «СПРАВИЗДАТ»
Сопровождение проекта и дизайн РА «RURO С.Р.М.Д.»

Московская служба психологической помощи населению
(495) 173 09 09

Круглосуточная неотложная психологическая помощь
051 (с городского телефона)

Круглосуточная горячая линия
Московского городского центра
профилактики и борьбы со СПИДом
Департамента здравоохранения города Москвы
(495) 366 62 38,
www.spid.ru