ОБРАТИТЕСЬ ЗА ПОМОЩЬЮ К СПЕЦИАЛИСТАМ

* если есть угроза жизни и здоровью Вашему или близких, окружающих людей;
* если настигли сильные переживания, тревога, чувство беспомощности и т.д.

|  |  |
| --- | --- |
| 8 800 2000 122 | Единый общероссийский телефон доверия для детей, подростков и их родителей, а также педагогов.  Работает круглосуточно |
| 8 800 200 34 11 | Консультативная помощь семьям военнослужащих |
| 8 800 250 18 59 | Горячая линия психологической поддержки Российского Красного Креста.  Время работы: с 10.00 до 21.00 |
| 8 800 700 88 05 | Горячая линия по вопросам поддержки семейного устройства детей, оставшихся без попечения родителей.  Семейный, детский психолог и юрист отвечают на вопросы с понедельника по пятницу с 10:00 до 20:00 |
| 8 800 100 44 55 | Кризисный центр по вопросам незапланированной беременности.  Звонки из любого региона РФ бесплатно, анонимно.  Время работы: ежедневно с 9.00 до 21.00 |
| 8(8212) 211 166 | Республиканский телефон доверия: экстренная межведомственная служба реагирования (при фактах выявления жестокого обращения, нарушения прав и законных интересов несовершеннолетних и т.п.).  Работает круглосуточно |
| 8(8212) 210 252,  129 *(со стационарного телефона - бесплатно)* | Телефон экстренной психологической помощи ГУ «Коми Республиканская психиатрическая больница».  Работает круглосуточно |
| 8(8212) 400 494, доб. 500 | Республиканский центр экстренной психолого-педагогической помощи Пн-пт с 9.00 до 17.00 |
| 8(8212) 400 257, доб. 201 | Консультации Центра информационной безопасности детей и молодёжи ГАУ РК «Республиканский информационный центр оценки качества образования» |
| **@psyhelp11\_bot** | Анонимный чат-бот психологической поддержки обучающихся в Республике Коми в Telegram |
| 8(8212) 216 635 | Телефон доверия МВД по Республике Коми.  Работает в режиме автоответчика |
| 8(8212) 282 303 | Дежурная часть МВД по Республике Коми.  Работает круглосуточно |
| 8(8212) 282 653 | Подразделение по делам несовершеннолетних УМВД России по г.Сыктывкар.  Работает круглосуточно |
| 8(8212) 301 357,  89121858508 | Консультационный центр при Республиканском центре психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи.  Пн-чт с 9.00 до 17.00, пт с 9.00 до 15.30 |
| 8 (8212) 301-247, 89121915003 | Республиканской консультационный центр по оказанию помощи родителям при Коми республиканском институте развития образования.  Пн-пт с 9.00 до 17.00; сб-вс круглосуточно (звонок на мобильный телефон) |
| 89048695672 | Телефон доверия для учащихся и их родителей (законных представителей) (г.Сыктывкар).  Пн-пт с 9.00 до 17.00, сб с 9.00 до 13.00 |
| 8(8212) 24-10-82, 21-91-37, 89042066002, 89042066455 | Консультационный пункт при Центре психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи г.Сыктывкар.  Пн-пт с 9.00 до 17.00  Звонки на мобильный телефон принимаются круглосуточно |
| 8(8212) 249 971 | Отделение экстренной психологической помощи населению оказывает услуги по индивидуальному и семейному психологическому консультированию, проводит тренинги для взрослых и детей, коррекционные и развивающие занятия с детьми и подростками, психологическую диагностику и обследование личности, подготовку кандидатов в замещающие родители, мастер-классы, лекции, профилактические беседы (г.Сыктывкар) |
| 112 | Единый номер для вызова всех экстренных оперативных служб.  Работает круглосуточно |

*Консультации оказываются бесплатно*