**Куда можно обратиться за помощью**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Название организации** | **Адрес** | **Контакты** | **Какую помощь оказывают** |
| 1 | Областное государственное бюджетное учреждение здравоохранения «Костромской медицинский центр психотерапии и практической психологии» | Костромская область, Костромской район, г. Кострома, пр-кт Мира, д.1/2 (ул Ленина, д 2.) Главный врач:  Шерстеникин Игорь  Владимирович | Телефоны: 31-18-41, 31-07-72 Режим работы:  пн.-пт. 8.00-19.30, сб.8.00-14.00  Email:  psychotherapy@lpu.dzokostroma.ru  E-mail для заочных консультаций: mbugp9@yandex.ru | Основные виды деятельности ОГБУЗ Центр психотерапии  1.1 Психиатрия  1.2 Психотерапия   1. Специализированная медицинская помощь в условиях дневных стационаров, по специальностям:   2.1 психиатрия  Целью центра является координация деятельности медицинских и образовательных учреждений, специалистов по использованию современных методов практической психологии, психотерапии, психосоматической медицины и гомеопатии для оказания психологической и психотерапевтической помощи детскому и взрослому населению г. Костромы и Костромской области. Специалистами «Центра...» реализуются лечебные, оздоровительные, образовательные и профилактические программы, направленные на улучшение психического здоровья костромичей. |
| 2 | Областное государственное казённое учреждение "Костромской областной центр психологопедагогической, медицинской и  социальной помощи" | 156005, г. Кострома, ул. Лесная, д.25а Директор: Ланская Юлия  Федоровна | Телефон/факс:  (4942) 31-39-36  Email: pmpk@list.ru | Центр имеет структурные подразделения:   * центральная психолого-медико-педагогическая комиссия;   -отдел профилактики девиантного поведения  несовершеннолетних;  -отдел образовательной деятельности, психологопедагогического и социального сопровождения. -круглосуточный единый детский телефон доверия.  -служба социально-педагогической помощи несовершеннолетним, находящимся в трудной жизненной ситуации на территории Костромской области  «Служба реабилитации и профилактики жестокого обращения с детьми».  -областная Служба примирения |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 3 | Уполномоченный по правам ребенка в  Костромской области  Быстрякова Татьяна Евгеньевна | 156013, г. Кострома, ул. Калиновская, д. 38 (4 этаж) | Телефон/факс:  8(4942)45-00-12,  8(4942)45-00-22  8(4942) 45-00-12  E-MAIL:  bystryakova@adm44.ru, deti@adm44.ru | Уполномоченный по правам ребенка в Костромской области проводит прием граждан по понедельникам с 15.00 до 17.00 и четвергам с 10.00 до 12.00.  Запись на прием по телефону: (4942) 45-00-12. |
| 4 | Государственное бюджетное учреждение  «Молодежный центр «Кострома». | Директор:  Потехин Александр  Владимирович +7-953-655-90-85 [vk.com/potekhin\_av](http://vk.com/potekhin_av) potekhin.mckostroma@y andex.r  Заместитель директора: Зайцев Вадим  Валерьевич 41-12-31 | 156014, Костромская область, г. Кострома, ул. Центральная, д. 25  156013, г. Кострома, ул.  Центральная, 25 Email: mckostroma@yand ex.ru, inkad@kdm44.ru Телефон: [+7 (4942) 34-5411,](https://www.list-org.com/phone/4942-345411) [+7 (494) 241-13-23,](https://www.list-org.com/phone/494-2411323) [+7 (4942) 41-12-31](https://www.list-org.com/phone/4942-411231) | Бесплатная психологическая помощь участникам СВО на территории Украины и их семьям  Предлагается информационная и психологическая поддержка в том, как:  -установить контакт с окружающими и  воспринимать настоящее  -изменить неприятные, травмирующие и болезненные воспоминания  -регулировать эмоциональные состояния  -справиться с избегающим (охранительным) поведением, наладить сон |
| 5 | Региональный штаб «Мы вместе» | Руководитель регионального Центра развития добровольчества и руководитель штаба «Мы вместе» при ГБУ  Молодежном центре «Кострома» Потемкина Вера Николаевна | телефон 89150139987 | Деятельность штаба организована в рамках всероссийской акции «Мы вместе».  Главная задача – консолидировать усилия и поддержать всех, кто нуждается в помощи. Для этого в каждом районе области волонтеры штабов #МЫВМЕСТЕ будут оказывать адресную помощь семьям военнослужащих, психологические и юридические консультации гражданам, а также выполнять другой необходимый функционал.  Стать волонтером или предложить свою помощь в рамках акции может каждый желающий, зарегистрировавшись на сайте мывместе.рф |

**Специализированные службы** «**Телефон доверия»**

* Единый общероссийский детский телефона доверия **8-800-2000-122** для детей, подростков и их родителей.
* Одноканальный телефон службы «Телефон доверия» при ГУ «Костромской областной центр социальной помощи семье и детям»

**(4942) 43-28-28** Звонки бесплатно независимо от места жительства. Режим работы: с 8 до 24 часов ежедневно.

* Одноканальный телефон доверия «Здоровье» при ГУЗ «Медицинский информационно - аналитический центр Костромской области»: **(4942) 55-55-60**, **8 800 555 5560** Режим работы: **с 15 до 17 часов** еженедельно **по средам и четвергам**
* Одноканальный телефон «Срочная детская помощь» при Костромской областной психолого-медико-педагогической консультации

**(4942) 31-39-36** Режим работы: **с 9 до 18 часов ежедневно**

* Молодежный телефон доверия при ГУ «Центр поддержки молодежных инициатив» **(4942) 22-46-21**
* На базе ОГБУЗ «Костромская областная психиатрическая больница» функционирует круглосуточный «Телефон доверия» для оказания гражданам психологической помощи **8(4942)64-44-22.**