**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 областиБыстрякова 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.**