

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.dzo-kostroma.ru E-mail для заочных консультаций: mbugp9@yandex.ru	Основные виды деятельности ОГБУЗ Центр психотерапии 1.1 Психотатрия 1.2 Психотерапия 2. 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 психолого-педагогической, 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, психолого-педагогического 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	Быстрыкова Татьяна Евгеньевна	АДРЕС: 156013, г. Кострома, ул. Калиновская, д. 38 (4 этаж) ТЕЛЕФОН: 8(4942)45-00-12, 8(4942)45-00-22 ФАКС: 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 potekhin.mckostroma@yandex.r Заместитель директора: Зайцев Вадим Валерьевич 41-12-31	156014, Костромская область, г. Кострома, ул. Центральная, д. 25 156013, г. Кострома, ул. Центральная, 25 E-mail: mckostroma@yandex.ru , inkad@kdm44.ru Телефон: +7 (4942) 34-54-11 , +7 (494) 241-13-23 , +7 (4942) 41-12-31	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 гнастоящее - 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 myvmeste.rf

Специализированные службы «Телефон доверия»

1. Единый общероссийский детский телефона доверия **8-800-2000-122** для детей, подростков и их родителей.
2. 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.
3. 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**
4. Одноканальный телефон «Срочная детская помощь» при Костромской областной психолого-медико-педагогической консультации **(4942) 31-39-36**
Режим работы: с **9 до 18 часов** ежедневно
5. Молодежный телефон доверия при ГУ «Центр поддержки молодежных инициатив» **(4942) 22-46-21**
6. На базе ОГБУЗ «Костромская областная психиатрическая больница» функционирует круглосуточный «Телефон доверия» для оказания гражданам психологической помощи **8(4942)64-44-22.**