

## 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 – <i>круглосуточно</i>
112	Единый номер для вызова всех экстренных оперативных служб – <i>круглосуточно</i>
8 800 200 34 11	Консультативная помощь семьям военнослужащих
8 800 250 18 59	Горячая линия психологической поддержки Российского Красного Креста – <i>с 10.00 до 21.00</i>
8 800 700 88 05	Горячая линия по вопросам поддержки семейного устройства детей, оставшихся без попечения родителей: на вопросы отвечают семейный, детский психолог и юрист – <i>пн-пт с 10:00 до 20:00</i>
8 800 100 44 55	Кризисный центр по вопросам незапланированной беременности (звонки из любого региона РФ бесплатно, анонимно) – <i>ежедневно с 9.00 до 21.00</i>
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.) – <i>круглосуточно</i>
8(8212)210-252 129	Экстренная психологическая помощь ГУ «Коми Республиканская психиатрическая больница» (со стационарного телефона бесплатно) – <i>круглосуточно</i>
8(8212)400-494 (доб. 500)	Республиканский центр экстренной психолого-педагогической помощи ГОУ РК «Республиканский центр образования» – <i>пн-пт с 9.00 до 17.00</i>
8(8212)400-257 (доб. 201)	Региональный центр информационной безопасности детей и молодёжи ГАУ РК «Республиканский информационный центр оценки качества образования» – <i>пн-пт с 9.00 до 17.00</i>
@psyhelp11_bot	Анонимный чат-бот психологической поддержки обучающихся в Республике Коми в Telegram «Помощь рядом 11» – <i>пн-пт с 9.00 до 22.00</i>
8(8212)216-635	Телефон доверия МВД по Республике Коми – <i>круглосуточно</i>
8(8212)282-303	Дежурная часть МВД по Республике Коми – <i>круглосуточно</i>
8(8212)301-357 89121858508	Консультационный центр при Республиканском центре психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи – <i>пн-чт с 9.00 до 17.00, пт с 9.00 до 15.30</i>
8(8212)301-247 89121915003	Консультационный центр по оказанию помощи родителям при Коми республиканском институте развития образования – <i>пн-пт с 9.00 до 17.00, сб-вс круглосуточно (звонки на мобильный телефон)</i>
8(8212)241-082 8(8212)219-137 89042066002 89042066455	Консультационный пункт при Центре психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи г. Сыктывкара – <i>пн-пт с 9.00 до 17.00, круглосуточно (звонки на мобильный телефон)</i>
8(8212)282-653	Подразделение по делам несовершеннолетних УМВД России по г. Сыктывкару – <i>круглосуточно</i>
89048695672	Телефон доверия для учащихся, родителей, педагогов при управлении образования г. Сыктывкара – <i>пн-пт с 9.00 до 17.00, сб с 9.00 до 13.00</i>
8(8212)249-971	Отделение экстренной психологической помощи населению Центра социальной помощи г. Сыктывкара – <i>пн-пт с 9.00 до 19.00, сб с 9.00 до 17.00</i>

**Консультативная помощь оказывается бесплатно**