

Памятка для граждан попавших в кризисное состояние.

В случаях возникновения у Вас стрессовых ситуаций, возникающих от самых разных причин, с труднопереносимыми психологическими переживаниями, Вы всегда можете обратиться к специалисту, который поможет Вам справиться с этими переживаниями и обрести новый опыт и душевные силы для последующего разрешения возникших проблем, Вы сможете получить необходимую психологическую и социальную консультацию. Предлагаем Вам подойти для беседы с врачом-психотерапевтом или врачом-психиатром в Государственное учреждение «Коми Республиканская психиатрическая больница». Также вы можете получить консультацию психолога и специалиста по социальной работе (социального работника).

Адреса и телефоны, по которым Вы можете записаться на приём, а также получить помощь от специалиста по «телефону доверия» в г.Сыктывкаре специалистов ГУ «Коми Республиканская психиатрическая больница» и других медицинских и социальных учреждений:

1. **Телефон доверия — 129**, работает круглосуточно, звонок бесплатный со стационарных телефонов по РК (специалисты: психотерапевт, психиатр), (по Сыктывкару дублёр 22-62-50 звонок бесплатный со стационарных телефонов по г.Сыктывкару).
2. ул.Набережная, д.9/1 (м.Кочпон), тел. **22-63-10** регистратура (кабинет социально-психологической помощи, психотерапевтический прием, психолог).
3. Сысольское шоссе, д.60, диспансерное отделение, **22-90-36** (психиатрический прием, психолог, специалист по социальной работе, социальный работник) время работы понедельник-пятница с 8-00 до 19-00ч, суббота с 8-00 до 13-00ч
4. Эжва, ул.Эжвинская, д.1а, диспансерное отделение, **62-54-07** (психиатрический прием, специалист по социальной работе, социальный работник) время работы: понедельник-пятница с 8-00 до 13-00ч
5. Кабинет психотерапии при Городской поликлинике №1 по адресу: ул.Советская, 21, тел: **24-32-85** (прием психотерапевта по предварительной записи)
6. Кабинет психотерапии при Городской поликлинике №3 по адресу: ул.Коммунистическая, 41, тел: **32-94-45** (прием психотерапевта по предварительной записи)
7. Реабилитационный центр при детской поликлинике №3, ул.Восточная, д.35, тел: **22-29-14** (прием психотерапевта по предварительной записи)
8. Отделение экстренной психологической помощи при ГБУ РК «Центр социальной помощи семье и детям г.Сыктывкара» по адресу: ул.Чернова, д.3, тел: **24-31-17** и ул.Д.Каликовой, д.34, тел: **24-99-71** (очное консультирование психолога в будни с 9 до 19ч., в субб. с 9 до 17ч.)
9. Единый бесплатный номер детского телефона доверия (для детей, подростков и их родителей) — **8-800-2000-122**, в том числе с мобильного телефона.