

Если вы попали в сложную ситуацию, столкнулись с невозможностью решить какие-либо проблемы в семейных отношениях или отношениях со сверстниками, стали жертвой физического, сексуального или психологического насилия, не держите все в себе! Всего один звонок на единый детский телефон доверия **8-800-2000-122** – и вы получите консультацию со стороны квалифицированного специалиста, который подскажет, что нужно делать в вашей ситуации, поможет снять психическое напряжение и окажет психологическую помощь по любому вопросу. И все это с соблюдением полной анонимности, конфиденциальности и абсолютно бесплатно.

Специалисты детского телефона доверия оказывают помощь всем нуждающимся абсолютно бесплатно, что позволяет обращаться туда всем детям, подросткам и взрослым вне зависимости от материального положения их семьи. Звонки могут осуществляться как с мобильного, так и со стационарного телефона.

### **Телефон доверия для детей, подростков и их родителей 8-800-2000-122**

#### **Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи «Саторис»**

г.Уфа, ул. Первомайская, 5/1 телефон 8(347)242-19-19

#### **Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи «Семья»**

г. Уфа, ул. Комсомольская, д. 79 Телефон 8(347) 241-42-30

Отдел психологической помощи: (347) 241-43-95

Отдел юридической помощи: (347) 241-43-86

#### **МБУ ГЦ Психолого- социального сопровождения «ИНДИГО»**

г. Уфа, ул. Шафиева, 12/2

Телефон приемной: 223-44-49

Телефон для записи: 223-58-83

#### **Телефон Доверия для молодежи**

**Т. 8(347)223-22-11 и 8-800-7000-183**

экстренная психологическая помощь в режиме online:

на официальном сайте МБУ ГЦ ПСС «ИНДИГО»

[www.indigo-gorod.com](http://www.indigo-gorod.com)

в социальной сети «ВКонтакте» по адресу

[https://vk.com/indigo\\_centre](https://vk.com/indigo_centre)

по SKYPE

[indigo2232211](https://www.skype.com/indigo2232211)

МБУ ГЦ ПСС «ИНДИГО» находится по адресу:

**ГБУЗ Республиканский клинический психотерапевтический центр  
Минздрава РБ (подростковое отделение)**

Адрес: РБ, г. Уфа, ул. Подполковника Недошивина, дом 6

Регистратура - 8 (347) 241-85-57, 8 (347) 285-77-07.

Дневной стационар №2 - 8 (347) 241-80-09.

E-mail: [ufa.rkpc@doctorrb.ru](mailto:ufa.rkpc@doctorrb.ru)