

## **ПАМЯТКА**

### **Телефоны экстренной психологической помощи круглосуточно - бесплатно - анонимно**

1. Единый телефон доверия по оказанию психологической помощи  
8-800-7000-183
2. Всероссийский детский телефон доверия  
8-800-2000-122
3. Телефон Республиканской, психолого-педагогическая службы:  
8-902-169-55-29; 8(3012)44-02-59
4. Центр диагностики и консультирования г. Улан-Удэ: 8(3012)553816  
По приведенным номерам телефонов, вы можете найти профессиональных психологов или психиатров. Специалисты помогут вам разрешить сложившуюся ситуацию или предпринять другие действия.