

GDZIE ZNALEŹĆ POMOC?

W razie jakichkolwiek problemów podaję kilka instytucji, osób i akcji niosących pomoc w trudnych sytuacjach, jak przemoc, depresja, czy potrzeba wygadania się i wsparcia.

PAMIĘTAJCIE NA ŚWIECIE JEST WIELE ŻYCZLIWYCH OSÓB, KTÓRE MOGĄ I CHCĄ WAM POMÓC.

1. Pedagog szkolny- zgodnie z godzinami pracy oraz za pośrednictwem dziennika elektronicznego i maila nataliapawlak406@gmail.com
2. Poradnia psychologiczno- pedagogiczna – porady i wsparcie dla dzieci w godzinach pracy poradni możliwy kontakt z psychologiem, pedagogiem tel. 18 267 76 04
3. Pomoc psychologiczna dla dorosłych- Środowiskowe Centrum Pomocy Psychologicznej- tel. 18 263 31 91, dyżury trwają od poniedziałku do piątku w godzinach 8:00-22:00
4. Telefon zaufania 116 111
5. SOS Telefon Rzecznika Praw Dziecka- 800 12 12 12
6. Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie- w godzinach pracy możliwość konsultacji telefonicznej 18 266 42 07, zaś 07.04 i 14.04 możliwość porady i konsultacji psychologicznej pod numerem (18) 26 408 07.
7. Polecam filmiki Akademii NFZ poruszające kwestie takie jak lęk, depresja, izolacja, obniżeniem nastroju, techniki relaksacyjne. Wszystkie tematy związane są z akcją „Wsparcie psychologiczne w czasie epidemii”

https://www.youtube.com/results?search_query=Akademii+NFZ+

