

WSPARCIE PSYCHOLOGICZNE W CZASIE PANDEMII –

informacje dla Rodziców i Opiekunów

Szanowni Państwo

Obecna sytuacja jest nowa i trudna dla nas wszystkich. Budzi wiele emocji i napięć, które dzielimy z większością naszego społeczeństwa. Część młodzieży zмага się jednak z trudnościami emocjonalnymi znacznie dłużej. Czas pandemii i przymusowej kwarantanny może nasilać objawy i pogłębić trudne stany emocjonalne. Uczęszczanie do szkoły, kontakty z rówieśnikami, rytm dnia regulowany codziennymi obowiązkami – pomaga wielu osobom radzić sobie z trudnościami natury psychologicznej. Teraz są pozbawione tego wsparcia.

Jeśli niepokoi Was kondycja psychiczna Waszego dziecka – zachęcam do skorzystania ze zdalnej pomocy profesjonalistów. Poniżej znajdziecie Państwo numery telefonów i linki, które przekierują Was do instytucji pomocowych. Niektóre z nich powstały specjalnie na czas pandemii i są skierowane także do Was – dorosłych. Zachęcam do zapoznania się z tą ofertą.

Jako psycholog szkolny, także pozostaję do Państwa dyspozycji. Możemy konsultować sytuacje, które Was niepokoją.

Dyżuruję on-line od poniedziałku do piątku w godz. 10.00- 14.00 (możliwy kontakt także w innych godzinach – po uzgodnieniu)

Zapraszam do kontaktu poprzez:

- poczta e-mail: **aratajczak.mediacje@gmail.com**
- Dziennik elektroniczny *Librus*
- lub telefonicznie nr. **662 193 913** - po uzgodnieniu wysłaniu SMS z informacją kto i w jakiej sprawie się kontaktuje. (Podaję swój numer prywatny, ale logistyka mojego mieszkania wymaga przeorganizowania się w celu zapewnienia prywatności i dyskrecji rozmowy – stąd prośba o poprzedzającego SMSa)

Z życzeniami zdrowia i spokoju w sercu w ten niespokojny czas

psycholog
Agnieszka Ratajczak-Mucharska

TELEFONY ZAUFANIA:

116 111 – CAŁODOBOWY Telefon Zaufania dla dzieci i młodzieży *Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę*,

800 080 222 – CAŁODOBOWY Telefon Zaufania dla dzieci i młodzieży *Fundacji Itaka*,
całodobowy

800 702 222 – CAŁODOBOWE *Centrum Wsparcia Fundacji Itaka*,

Więcej informacji tu: <https://liniawsparcia.pl/centrum-wsparcia/>

116 123 - Telefon Zaufania dla osób dorosłych w kryzysie emocjonalnym, pon.-pt. 14.00-22.00

22 484 88 01 Antydepresyjny telefon zaufania *Fundacji Itaka* czwartek: 16:00 – 20:00

22 594 91 00 - Antydepresyjny Telefon *Forum Przeciw Depresji* śr.-czw. 17.00-19.00

Bezpłatna pomoc psychologa dla mieszkańców Wrocławia przez całą dobę

https://www.wroclaw.pl/portal/bezplatna-pomoc-psychologa-dla-mieszkanow-wroclawia?fbclid=IwAR0fR3D_Vjiurtfe6D3mUiRAxwFzPK5Uw9b1dCQRcUou2WxqEC3RxnR0bBo

Drodzy wrocławianie,

informujemy o uruchomionych telefonach, pod którymi uzyskacie niezbędne wsparcie:

POMOC PSYCHOLOGICZNA dla osób, które nie radzą sobie z obecną sytuacją:

71 799 68 55 od poniedziałku do piątku w godz. 16.00–8.00, w sobotę i niedzielę 24h

538 579 554 od poniedziałku do piątku w godz. 8.00–20.00

538 579 555 od poniedziałku do piątku w godz. 8.00–15.00



TELEFON SENIORA (aktualne informacje, zalecenia, wsparcie)

888 999 335 przez 7 dni w tygodniu w godz. 9.00–18.00

71 344 44 44 od poniedziałku do piątku w godz. 9.00–15.00

Internetowy **SERWIS SPECJALNY** z najważniejszymi informacjami o sytuacji w mieście

www.wroclaw.pl/koronawirus



800 190 590 Całodobowa infolinia NFZ na temat koronawirusa

Wrocław miasto spotkań

#ZostańwDomu

Psychologowie i psychoterapeuci dla społeczeństwa

Pod linkiem znajduje się lista psychoterapeutów i psychologów, którzy mogą udzielić wsparcia w radzeniu sobie z trudnym stanem psychicznym związanym z epidemią koronawirusa w Polsce.

Wsparcie jest darmowe, krótkoterminowe (zazwyczaj maksymalnie 3 spotkania) i jednorazowo nie będzie trwało dłużej niż 50 minut.

Pamiętaj, żeby kontaktować się z danym specjalistą w dniach i godzinach, które określił.

Formę i czas trwania wsparcia ustalisz w trakcie pierwszej rozmowy.

Uwaga!

Jeśli przeżywasz kryzys, a jesteś obecnie w procesie psychoterapii, skontaktuj się ze swoim psychoterapeutą!

<https://www.psychologowie-dla-spolesczenstwa.pl/kontakt>

