

WSPARCIE PSYCHOLOGICZNE W CZASIE PANDEMII – informacje dla Uczniów

Drodzy Uczniowie!

Obecna sytuacja jest nowa i trudna dla nas wszystkich. Może budzić w Was bardzo różne uczucia i emocje. Zupełnie naturalne są ulga i radość wywołana "koronofierami". Niektórzy z Was odetchnęli z prawdziwą ulgą – poranne wstawanie, nowy materiał do przyswojenia, stres szkolny dawały Wam się we znaki. Odpocznijcie, ale wykorzystajcie ten czas mądrze: wysypiajcie się, jedzcie zdrowo, pozostańcie w wirtualnym kontakcie z przyjaciółmi, ale też spróbujcie ogarnąć nieco chaotyczny system zdalnego nauczania. W tej sytuacji wszyscy się uczy my: i Wy-Młodzi i my -Dorośli.

Niektórzy z Was jednak wcale się nie cieszą. Niepewność i dwa tygodnie przymusowej izolacji, przedłużanej w bliżej nieokreśloną przyszłość, to dla młodych ludzi zbyt dużo. Budzi się wiele emocji i napięć. Niewielką pociechą jest fakt, że dzielicie je z najbliższymi i z większością naszego społeczeństwa.

Niektórzy z Was zmagają się z trudnościami emocjonalnymi znacznie dłużej. Czas pandemii i przymusowej kwarantanny może nasilać objawy i pogłębiać trudne stany emocjonalne. Uczęszczanie do szkoły, kontakty z rówieśnikami, rytm dnia regulowany codziennymi obowiązkami – to wszystko pomagało wielu z Was radzić sobie z trudnościami natury psychologicznej. Teraz jesteście pozbawieni tego wsparcia.

Jeśli niepokoi Was własna kondycja psychiczna, zachęcam do skorzystania ze zdalnej pomocy profesjonalistów. Poniżej znajdziecie numery telefonów i linki, które przekierują Was do instytucji pomocowych dedykowanych właśnie Wam – Młodym. Niektóre z nich powstały specjalnie na czas pandemii i są skierowane także do dorosłych. Możecie udostępnić tę informację swoim bliskim. Zachęcam do zapoznania się z tą ofertą.

Jako psycholog szkolny także pozostaję do Waszej dyspozycji. Możemy porozmawiać o sprawach, które Was niepokoją. Pełnię dyżur on-line od poniedziałku do piątku w godz. 10.00- 14.00

(możliwy kontakt także w innych godzinach – po uzgodnieniu)

Zapraszam do kontaktu poprzez:

- **Messenger (Agnieszka Ratajczak, zdjęcie profilowe: Mona Lisa)**
- 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)

Życzę Wam Kochani duuuużo zdrowia, cierpliwości, rozsądku i spokoju w serduszkach w ten niespokojny czas

**Wasza Pani A. - 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_Vjiurtfe6D3mUirAxwzPK5Uw9b1dCQRUCOu2WxqEC3RxnR0bBo

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 **#ZostańDomu**

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 koronowirusa 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-spoleczenstwa.pl/kontakt>