
Wykaz instytucji udzielających wsparcia psychologicznego w czasie pandemii.

Drodzy Uczniowie, Nauczyciele i Rodzice

Poniżej podajemy Wam informacje o miejscach, w których możecie uzyskać wsparcie w trudnych sytuacjach. Możecie tam także otrzymać odpowiedź jak sobie radzić z niepokojem i lękiem, który może Wam towarzyszyć w czasie pandemii.

Pedagodzy szkolni.

Gdzie zadzwonić po pomoc?

- Całodobowa bezpłatna infolinia dla dzieci, młodzieży, rodziców i nauczycieli

tel. **800 080 222**

- Telefon dla Rodziców i Nauczycieli w sprawie Bezpieczeństwa Dzieci

tel. **800 100 100** (od poniedziałku do piątku: od 12:00 do 15:00)

- Infolinia dla Wychowawcy – pierwszy ogólnopolski telefon zaufania dla nauczycieli

tel. **801 800 967** (poniedziałek, środa, czwartek: od 17:00 – 19:00)

- POMARAŃCZOWA LINIA – program informacyjno-konsultacyjny dla rodziców dzieci pijących alkohol i zażywających narkotyki

tel. **801 140 068** (od poniedziałku do piątku od 14:00 do 20:00)

- Centrum Wsparcia prowadzone przez Fundację Itaka dla osób w stanie kryzysu psychicznego – bezpłatne centrum udzielające porad

tel. **800 70 2222**

- Antydepresyjny telefon zaufania prowadzony przez Fundację ITAKA tel. **22 484 88 01** (czynny w poniedziałki i czwartki od 17:00 do 20:00)

- Antydepresyjny Telefon „Forum Przeciw Depresji”

tel. **22 594 91 00** (czynny w każdą środę i czwartek od 17:00 do 19:00)

- Ośrodek Interwencji Kryzysowej – pomoc psychiatryczno-pedagogiczna

tel. **22 855 44 32**

- Ośrodek Interwencji Kryzysowej

tel. **22 837 555 59**

- Bezpłatny telefon zaufania dla dzieci i młodzieży prowadzi także Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę – **116 111** Telefon zaufania dla dzieci i młodzieży, zapewnia dzwoniącym możliwość dzielenia się troskami, rozmawiania o sprawach dla siebie ważnych oraz wsparcie w trudnych sytuacjach;

Formy pomocy: konsultacje telefoniczne i online, interwencje podejmowane w sytuacjach zagrożenia zdrowia i życia, działania edukacyjne i informacyjne;

– Kryzysowy Telefon Zaufania **116 123** – powstał dla osób, które z różnych powodów nie mają możliwości bezpośredniego kontaktu z psychologiem. Oferta skierowana jest do osób dorosłych, które są w kryzysie emocjonalnym, potrzebujących wsparcia w procesie wychowawczym oraz osób niepełnosprawnych, a także dla osób, które czują się samotne, cierpią z powodu depresji, bezsenności, czy chronicznego stresu.