

WSPARCIE PSYCHOLOGICZNO-PEDAGOGICZNE NA CZAS PRACY ZDALNEJ

Szanowni Państwo,

mając na uwadze dobro naszych uczniów poprzez szeroko rozumianą pomoc i wsparcie, przygotowaliśmy jako Zespół Pomocy Psychologiczno-Pedagogicznej informacje dotyczące możliwości uzyskania pomocy w tych trudnych dla wszystkich chwilach. Prosimy w razie potrzeby o korzystanie z możliwości jakie dają nam poniższe instytucje. W tak szczególnych chwilach możecie Państwo potrzebować więcej wsparcia niż kiedykolwiek, zachowując zdrowy rozsądek i zachowując swój dobry stan psychofizyczny.

Z poważaniem
Zespół Pomocy Psychologiczno-Pedagogicznej

TELEFONY ZAUFANIA:

- **800 100 100** – bezpłatny Telefon dla Rodziców i Nauczycieli
pon. – pt., godz. 12.00 – 15.00 dyżurują konsultanci Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę
- **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
- **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., godz. 14.00 – 22.00
- **22 484 88 01** – Antydepresyjny telefon zaufania Fundacji Itaka
czwartek, godz. 16.00 – 20.00
- **22 594 91 00** - Antydepresyjny Telefon Forum Przeciw Depresji
śr. – czw., godz. 17.00 – 19.00

Pomoc dla dzieci i młodzieży w okolicach szkoły

- Dzienny Ośrodek Psychiatrii i Zaburzeń Mowy ul. Wołowska 9, tel.: 713528412
- Fundacja Tobiaszki al. J. Kasprowicza 26, tel.: 713273470
e-mail: tobiaszki@interia.pl
- Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna nr 5, tel.: 717986831 – dyżury telefoniczne pedagogów i psychologów w godz. 8.00 – 16.00

Bezpłatna pomoc psychologa dla mieszkańców Wrocławia przez całą dobę

https://www.wroclaw.pl/portal/bezpłatna-pomoc-psychologa-dla-mieszkanow-wroclawia?fbclid=IwAR0fR3D_Vjiurte6D3mUiRAxwzPK5Uw9b1dCQRUCou2WxqEC3Rxn0bBo

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**

Dodatkowa możliwość dla klientów MOPS

Dodatkowe infolinie dla swoich klientów uruchomił także Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej. Bezpłatne wsparcie psychologa można uzyskać od poniedziałku do piątku w godzinach 7.30 – 15.00, pod numerami telefonów:

- 71 78 22 437
- 71 78 23 590

Pozostałe poradnie oferujące bezpłatną pomoc on-line i przez telefon:

- Centrum Psychoterapii Poznawczo-Behawioralnej, tel. 602 458 502, e-mail: kontakt@cpcb.pl
- Empatio – Poradnia Psychologiczno-Psychiatryczna, tel. 535 989 536, e-mail: rejestracja@empatio.pl
- Instytut Terapii Poznawczo-Behawioralnej, tel. 511 322 117, e-mail: kontakt@itpb.pl
- HOMINE – Poradnia Zdrowia Psychicznego, tel. 500 012 016,
- Centrum Sensum, tel. 573 921 771, e-mail: rejestracja@centrumsensum.pl
- Centrum POMOCY PSYCHOLOGICZNEJ ATER EGO pomoc on-line dla służb medycznych, kontakt dla potrzebujących, e-mail: kontakt.zalterego@gmail.com, tel. 535 830 351
- Pracownia Psychoterapii Nanovo, tel. 691 552 445, e-mail: g.sliwa.nanovo@gmail.com
- Ośrodek Interwencji Kryzysowe przy Nadodrzańskim Centrum Wsparcia, tel. 71 796 40 85, e-mail: stop.przemocy@mops.wroclaw.pl
- Ośrodek Interwencji Kryzysowej Stowarzyszenie Akson, tel. 71 352 94 03, e-mail: owiik@wp.pl
- Stara Piekarnia, działająca w ramach Fundacji Opieka i Troska, tel. 789 015 790
- Stowarzyszenie Pomocy Iskierka, tel. 530 451 623, e-mail: iskierka.wroc@gmail.com