

Szanowni Państwo.

W tych trudnych dla Nas wszystkich czasach każdy z Nas może potrzebować wsparcia. Ilość negatywnych informacji w mediach, obawy przed skutkami społecznymi i ekonomicznymi pandemii u wielu osób wywołują znacznie podwyższony poziom lęku. Napięcie związane ze zmianą trybu pracy, niepewnością zatrudnienia, izolacją społeczną czy martwieniem się o zdrowie własne i bliskich może mieć znaczący wpływ na Nasze funkcjonowanie: obniżać nastrój, zmniejszać motywację do działania, dezorganizować pracę. Wpływa to na Nas w różnym stopniu niezależnie od wieku, wykonywanej pracy, miejsca zamieszkania.

W sytuacji potrzeby uzyskania wsparcia, zachęcamy do kontaktu z Naszym psychologiem pod adresem mailowym koroluk.marta@pbsa.pl lub jeśli z jakiś przyczyn nie chcecie lub nie możecie skorzystać ze wsparcia w tej formie, poniżej podajemy przydatne kontakty. Zachęcamy do zadbania o siebie nie tylko fizycznie ale i emocjonalnie.

Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna nr 9

Pomoc dla rodziców poniedziałek – piątek godz. 10:00 – 16:00 tel. 71 798-68-32 wew. 143

Pomoc dla uczniów poniedziałek – piątek godz. 10:00 – 16:00 tel. 71 798-68-32 wew. 142

Specjalistyczna Poradnia Terapeutyczna

poniedziałek – piątek godz. 9:00 – 20:00

tel. 71 798-68-84 wew. 100; 106

Urząd Miejski zachęca do korzystania z bezpłatnej, telefonicznej pomocy dla osób, które nie radzą sobie z obecną sytuacją i potrzebują wsparcia psychologa w czasie pandemii.

Wrocławskie Centrum Zdrowia SP ZOZ, Centrum Zdrowia Psychicznego

poniedziałek – piątek 8:00 – 20:00

tel. 538-579-554 / 71 369-90-60

Centrum Neuropsychiatrii Neuromed

poniedziałek – piątek 20:00 – 8:00 tel. 71 799-68-55

sobota, niedziela, święta 24h tel. 71 799-68-55

Stowarzyszenie na Rzecz Promocji Zdrowia CURATUS

sobota, niedziela, święta 8:00 – 20:00

tel. 71 776-62-08

POMOC W JEZYKACH OBCYCH:

Wrocławskie Centrum Zdrowia SP ZOZ, Centrum Zdrowia Psychicznego

- Język angielski: poniedziałek – piątek 9:00 – 18:00 tel. 724-220-820

- Język ukraiński/rosyjski: poniedziałek; środa 12:25 – 20:00 tel. 663-222-260

wtorek, czwartek, piątek 8:00 – 15:35 tel. 663-222-260

PRZEMOC DOMOWĄ MOŻNA ZGŁASZAĆ POD NUMERAMI TELEFONÓW:

Policja

tel. alarmowy 112



Telefon Zaufania Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej we Wrocławiu
tel. 512-198-939 – czynny całą dobę



Zespół Interdyscyplinarny ds. Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie
tel. 71 782-35-91
mail: interdyscyplinarny@mops.wroclaw.pl

Ośrodek Interwencji Kryzysowej przy Nadodrzańskim Centrum Wsparcia
tel. 71 796-40-85 - czynny całą dobę,
GG: 48973264
Skype: oik_wroclaw
mail: przemocy@mops.wroc.pl

Ogólnopolskie Pogotowie dla Ofiar Przemocy w Rodzinie „Niebieska Linia”
infolinia 800-120-002 czynna całą dobę



Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży



116 111 – czynny całą dobę.

Zachęcamy również do korzystania z dorobku uniwersytetu Szkoły Wyższej Psychologii Społecznej (SWPS), gdzie znajdziecie Państwo bezpłatne webinary z udziałem kompetentnych oraz doświadczonych praktyków z dziedziny psychologii, psychoterapii i psychiatrii. Na stronie [www SWPS](http://www.swps.edu.pl) psyche m.in. znajdują się artykuły/ wykłady na tematy związane z pandemią koronawirusa:

<https://www.swps.pl/strefa-psyche/wydarzenia/403-webinarium>



KORONAWIRUS: nadzieja i akceptacja w nowej rzeczywistości.

<https://www.swps.pl/strefa-psyche/blog/relacje/21812-koronawirus-nadzieja-i-akceptacja-w-nowej-rzeczywistosci>

TRENING UWAGAŹNOŚCI ZMNIEJSZY LĘK PRZED PANDEMIĄ

<https://www.swps.pl/strefa-psyche/blog/relacje/21745-trening-uwaznosci-zmniejszy-lek-przed-pandemia>

JAK ROZMAWIAĆ Z DZIECKIEM O KORONAWIRUSIE?

<https://www.swps.pl/strefa-psyche/blog/relacje/21477-jak-rozmawiac-z-dziecmi-o-koronawirusie>

JAKIE SĄ POSTAWY POLAKÓW WOBEC PANDEMII KORONAWIRUSA?

<https://www.swps.pl/strefa-psyche/blog/relacje/21653-jakie-sa-postawy-polakow-wobec-epidemii-koronawirusa>

KORONAWIRUS. JAK SIĘ CZUJESZ ? POROZMAWIAJMY O EMOCJACH.

<https://www.swps.pl/strefa-psyche/blog/relacje/21559-koronawirus-jak-sie-czujesz-porozmawiajmy-o-emocjach>

KORONAWIRUS A KRYZYS W RODZINIE: PRZEMOC I WSPÓŁZALEŻNIENIE

<https://www.swps.pl/strefa-psyche/blog/relacje/21508-koronawirus-a-kryzysy-w-rodzinie-przemoc-i-wspoluzaleznienie>

W razie potrzeby zachęcamy do korzystania ze wsparcia w tych trudnych czasach.

Dyrekcja, wychowawcy i pracownicy PBSA