

Szanowni Rodzice i Opiekunowie!

Został uruchomiony telefon szkolny do kontaktu z psychologiem szkolnym P. Jadwigą Chmiel:

71 798 6926 wew. 140

Poniżej podajemy numery telefonów, pod którymi również można uzyskać pomoc psychologiczną :

800 100 100 - bezpłatny Telefon dla Rodziców i Nauczycieli; pon.- pt, godz. 12.00 – 15.00
dyżurują konsultanci Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę.

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/bezpłatna-pomoc-psychologa-dla-mieszkancow-wroclawia?fbclid=IwAR0fR3D_Vjiurte6D3mUiRAXwzPK5Uw9b1dCQRCUou2WxqEC3Rxn0bBo

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

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 x 50min)

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