

Pomoc psychologiczna w czasach pandemii-ważne kontakty.

- ✓ **Psycholog szkolny** Katarzyna Kowiel-Bombała - dyżur telefoniczny – poniedziałki w godz.10:00 - 12:00; tel. 720-752-442. Kontakt możliwy jest również drogą mailową, poprzez dziennik elektroniczny.

- ✓ **Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna nr 9** proponuje w obecnej sytuacji (przede wszystkim) kontakt mailowy. Można pisać do konkretnych pracowników poradni z poszczególnych działów z zapytaniem czy problemem na stronie poradni www.ppp9-wroc.pl

Gdzie znajdziesz pomoc w kryzysie psychicznym?

116 123 – Telefon Zaufania dla osób dorosłych; pon.-pt. 14.00-22.00

116 111 – Telefon Zaufania dla dzieci i młodzieży Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę.
Godz.12.00-02.00

800 702 222 – Centrum Wsparcia Fundacji Itaka, całodobowe

800 080 222 – Telefon Zaufania dla dzieci i młodzieży Fundacji Itaka, całodobowo
porady@liniawsparcia.pl – adres e-mail Centrum Wsparcia Fundacji Itaka

22 484 88 01 – Antydepresyjny Telefon Zaufania Fundacja Itaka;pon i czw. 17.00-19.00

22 594 91 00 – Antydepresyjny Telefon Forum Przeciw Depresji; śr.-czw. 17.00-19.00

Pomoc we Wrocławiu

Ważne telefony:

Policyjny Telefon Zaufania- 0800 283 107 (z telefonów stacjonarnych / połączenie bezpłatne), dyżury policjantów: poniedziałek-piątek godz. 10.00-18.00, przez resztę dnia włączona jest automatyczna sekretarka, odsłuchiwana na bieżąco, 71 344 15 53 (numer dla użytkowników telefonów stacjonarnych i komórkowych / połączenie płatne wg stawek operatora).

SMS-owa linia policyjna dla osób głuchych 697 071 112 - numer przeznaczony wyłącznie do wysyłania SMS przez osoby z dysfunkcją mowy, lub niedosłyszące.

Policyjny Telefon Zaufania ds. Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie 800 120 226
(poniedziałek-piątek: 9.30 - 15.30; przez resztę dnia włączona jest automatyczna sekretarka, która jest odsłuchiwana na bieżąco).

Ogólnopolski Telefon dla Ofiar Przemocy w Rodzinie "Niebieska Linia" 801 120 002
(poniedziałek-sobota: 8.00-22.00, niedziele i święta: 8.00-16.00)

Policyjny Telefon Pogotowia Dziecięcego 71 340 38 03 (telefon ze specjalnym przeznaczeniem dla dzieci, które widzą przemoc w domu).

Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka 800 12 12 12

Telefon w sprawie zaginionego dziecka 116 000 (24h, połączenie bezpłatne)

Fundacja Vis Salutis we Wrocławiu

Pomoc psychologiczna Kontakt: 888-960-980 – infolinia czynna codziennie w godz. 10:00 - 18:00

Pomoc ogólnopolska

Psychologowie dla społeczeństwa

Darmowe, krótkoterminowe (zazwyczaj maksymalnie 3 spotkania) wsparcie psychologów w radzeniu sobie z trudnym stanem psychicznym związanym z epidemią koronawirusa.

Kontakt z danym specjalistą: <https://www.psychologowie-dla-spoleczenstwa.pl/kontakt>

Widzialna Ręka

Samopomocowe grupy wsparcia działające w wielu miastach na terenie naszego kraju, organizujące różnego typu pomoc dla osób przebywających na kwarantannie – pomoc w zakupach, pomocy przy opiece nad dzieckiem, wyprowadzenie psa na spacer, rozmowa z osobą potrzebującą. Kontakt poprzez serwis społecznościowy Facebook .

Wielka Orkiestra Świątecznej Pomocy

Fundacja uruchomiła specjalny adres e-mail, na który wiadomości wysyłać mogą osoby potrzebujące wsparcia w codziennych czynnościach, np. w zrobieniu zakupów czy załatwieniu pilnych spraw. Na potrzeby akcji powstała również strona internetowa <https://www.wosp.org.pl/pomagamy>, na której znajdziemy listę osób gotowych do niesienia pomocy, a także formularz zgłoszeniowy dla tych, którzy takiej pomocy chcą udzielać. Kontakt pomagamy@wosp.org.pl

Telefon Zaufania dla Seniora

Wsparcie psychologiczne

Kontakt: (22) 635 09 54

od poniedziałku do piątku w godz. 17:00 – 20:00

email: cot@zus.pl

można również wysłać formularz ze swojego profilu na Platformie Usług Elektronicznych ZUS

(22) 290 87 01 – połączenia dotyczące świadczeń z powodu poddania się kwarantannie lub izolacji, a także zasiłków opiekuńczych na czas opieki nad dzieckiem w związku z zamknięciem żłobka, klubu dziecięcego, przedszkola lub szkoły.

(22) 290 87 02 - połączenia dotyczące wsparcia dla przedsiębiorców.

(22) 290 87 03 - połączenia dotyczące odwołanych badań lekarskich i rehabilitacji leczniczej.

Wielkopolskie Towarzystwo Terapii Systemowej

Pomoc psychoterapeutyczna dla osób zaangażowanych w szeroko pojęte działania pomocowe, jak i osób dotkniętych pośrednio bądź bezpośrednio skutkami pandemii.

Członkowie WTTS oferują indywidualne, doraźne konsultacje *pro bono* za pośrednictwem sieci teleinformatycznej (telefon, Skype, Hangouts itp.) w przedmiocie związanym z szeroko rozumianymi skutkami pandemii.

<https://www.wtts.edu.pl/pomoc-w-czasie-pandemii-koronawirusa-covid19/>

Centrum Praw Kobiet

<https://cpk.org.pl/gdzie-szukac-pomocy/?fbclid=IwAR26fRJnoJwGjJrkq55KUSR3Ig724njYcex2ZjkyBg16A1hzRyEpuoeYc>