

GDZIE SZUKAĆ WSPARCIA ?

Droży Rodzice!

Zdarza się, że u człowieka pojawia się obniżony nastrój, który utrzymuje się dłużej niż dwa tygodnie, kiedy traci dotychczasowe zainteresowania, obojętnie na to, co dzieje się wokół. Kiedy bez uchwytnej przyczyny nagle zaczyna się mu wydawać, że nie ma przed sobą żadnej przyszłości. Kiedy odczuwa **nieuzasadniony lęk**. Kiedy wykonywanie codziennych, podstawowych czynności, takich jak jedzenie czy mycie, staje się czymś ponad siły.

Jeśli nagle pogarsza się Wasza samoocena i przestajecie dostrzegać w sobie jakiegokolwiek pozytywne strony to już znak, że nie można ignorować objawów przedłużającego się obniżenia nastroju. Warto skonsultować się ze specjalistą, aby ponownie czerpać radość z każdego dnia.

Istnieje bardzo dużo profesjonalnych form wsparcia dla osób w kryzysie emocjonalnym. Szukanie wsparcia nie jest oznaką słabości, a raczej zaradności.

W Polsce funkcjonują instytucje udzielające bezpłatnych usług. W przypadku pojawienia się depresji należy szukać pomocy w następujących placówkach:

- **Poradnie Zdrowia Psychicznego,**
- **Ośrodki Interwencji Kryzysowej,**
- **Poradnie Psychologiczno-Pedagogiczne** (dla dzieci i młodzieży),

KRYZYSOWY TELEFON ZAUFANIA dla osób dorosłych w kryzysie emocjonalnym

116 123 /CODZIENNIE OD 14.00 DO 22.00

Powstał z myślą o osobach, które z różnych powodów nie mają możliwości bezpośredniego kontaktu z psychologiem. Oferta Poradni kierowana jest do osób dorosłych w kryzysie emocjonalnym, potrzebujących wsparcia i porady psychologicznej, rodziców potrzebujących wsparcia w procesie wychowawczym oraz osób niepełnosprawnych. Poradnia udziela pomocy psychologicznej osobom doświadczającego kryzysu emocjonalnego, samotnym, cierpiącym z powodu depresji, bezsenności, chronicznego stresu.

CAŁODOBOWE CENTRUM WSPARCIA dla osób w stanie kryzysu psychicznego

800 70 22 22 Fundacja ITAKA prowadzi całodobowe Centrum Wsparcia dla Osób w Kryzysie Psychicznym. 7 dni w tygodniu dyżurują psycholodzy pod numerem 800 70 22 22, specjaliści odpowiadają również na maile: porady@liniawsparcia.pl. W Centrum Wsparcia dla osób w kryzysie psychicznym dyżurują psychologowie gotowi do wysłuchania, zrozumienia i akceptacji, którzy pomagają także w znalezieniu odpowiednich placówek specjalistycznych w danym regionie kraju, gdzie można otrzymać bezpośrednią pomoc.

ANTYDEPRESYJNY TELEFON ZAUFANIA

22/484 88 01 „Antydepresyjny Telefon Zaufania” prowadzi Fundacja ITAKA

Dni i godziny na przestrzeni czasu się zmieniają, dlatego najlepiej sprawdzić szczegóły na stronie: <http://stopdepresji.pl/>

ANTYDEPRESYJNY TELEFON FORUM PRZECIWKO DEPRESJI

22/594 91 00 Forum Przeciw Depresji prowadzi Antydepresyjny Telefon pod numerem (22) 594 91 00 czynny w każdą środę i czwartek od 17.00 do 19.00 (koszt połączenia jak na numer stacjonarny wg taryfy operatora telefonicznego).

Więcej na stronie: <https://forumprzeciwdepresji.pl/wazne-telefony-antydepresyjne>

TELEFON ZAUFANIA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY

116 111 to pierwszy bezpłatny i ogólnopolski telefon zaufania dla młodych ludzi, który prowadzi Fundacja „Dajemy Dzieciom Siłę”. Z konsultantami Telefonu Zaufania 116 111 można się podzielić swoimi troskami i problemami. Celem działania jest również poprawa samopoczucia, a często – bezpieczeństwa dzwoniących. Kontakt z konsultantami Telefonu Zaufania dla Dzieci i Młodzieży 116 111 jest dla wielu młodych osób pierwszą szansą na powiedzenie o swoich problemach, m.in. depresji, czy obniżonym nastroju, uzyskanie wsparcia w trudnych chwilach i dostrzeżenie dorosłych – rodziców i profesjonalistów, którzy mogą pomóc w rozwiązaniu kłopotów.

Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży 116 111 jest czynny codziennie od 12:00 do 22:00, a z jego konsultantami można się również skontaktować wysyłając anonimową wiadomość online przez www.116111.pl/napisz. Więcej informacji: www.116111.pl

TELEFON DLA RODZICÓW I NAUCZYCIELI

800 100 100 - Telefon dla Rodziców i Nauczycieli w sprawie Bezpieczeństwa

Dzieci prowadzi Fundacja „Dajemy Dzieciom Siłę”. To **bezpłatna i anonimowa** pomoc telefoniczna oraz online dla rodziców i nauczycieli, którzy potrzebują wsparcia i informacji w zakresie przeciwdziałania i pomocy dzieciom przeżywającym kłopoty i trudności wynikające z problemów i zachowań ryzykownych takich jak: agresja i przemoc w szkole, cyberprzemoc i zagrożenia związane z nowymi technologiami, wykorzystywanie seksualne, kontakt z substancjami psychoaktywnymi, uzależnienia, depresja, myśli samobójcze, zaburzenia odżywiania. Więcej informacji: www.800100100.pl.

DZIECIĘCY TELEFON ZAUFANIA RZECZNIKA PRAW DZIECKA

800121212 – Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka jest bezpłatny i czynny od poniedziałku do piątku w godzinach od 8.15 do 20.00. Każdy, kto zadzwoni po godzinie 20.00 lub w dni wolne od pracy może przedstawić swój problem i zostawić numer kontaktowy. Pracownik telefonu zaufania na pewno oddzwoni. Psycholodzy, pedagodzy, a także prawnicy udzielają niezbędnego wsparcia wszystkim dzwoniącym dzieciom. Pod numer interwencyjny również osoby dorosłe mogą zgłaszać problemy dzieci. Więcej informacji: www.brpd.gov.pl/telefon-zaufania

GDZIE SZUKŚĆ WSPARCIA W POBLIŻU MIEJSCA ZAMIESZKANIA?

PORADNIA PSYCHOLOGICZNO – PEDAGOGICZNA W SŁUPCY

ul. Wojska Polskiego 13 (III piętro)
62-400 Słupca

tel. 63 277-13-22

fax. 63 275-10-79

e-mail: SEKRETARIAT@PORADNIAPP-SLUPCA.PL

[POLITYKA PRYWATNOŚCI](#)

Godziny otwarcia sekretariatu:

Poniedziałek, wtorek, środa, piątek: **7.00 – 15.00**; Czwartek: **7.00 – 17.30**

POWIATOWA STACJA SANITARNO - EPIDEMIOLOGICZNA W SŁUPCY

(63) 274-36-42 w dni powszednie do godziny 15:00

numer alarmowy **691-751-835** - w weekendy i święta oraz po godzinie 15:00

Kontaktuj się w przypadku pojawienia się takich objawów jak temperatura, kaszel, duszności, bóle mięśni, problemy z oddychaniem.

GMINNY OŚRODEK POMOCY SPOŁECZNEJ W SŁUPCY

ul. Sienkiewicza 16, 62-400 Słupca

tel. 63/ 274 36 76 wew. 40,

gops@gopsslupca.pl

www.gopsslupca.naszops.pl

Godziny pracy: poniedziałek – piątek: 7.30-15.30