

WSPARCIE PSYCHOLOGICZNE NA CZAS PANDEMII

Szanowni Państwo!

Obecna sytuacja jest nowa i trudna dla nas wszystkich. Budzi wiele emocji i napięć, które dzielimy z większością naszego społeczeństwa. Tym bardziej, że część z nas pełni przecież wiele ról jednocześnie: rodziców – dla swoich własnych pociech, opiekunów dla swoich rodziców i seniorów z najbliższego otoczenia, wychowawców dla naszych uczniów i często: wsparcia dla rodziców naszych uczniów.

Komunikacja z nastolatkiem bywa trudna, także w spokojniejszych, poza-pandemicznych, czasach. Teraz gdy sami odczuwacie napięcie i niepokój, na wiele pytań nie potraficie udzielić odpowiedzi – bo nikt jej nie zna – może być jeszcze trudniej. Pozostaje Wam rodzicielska intuicja i empatia, które najlepiej Wam podpowiedzą, jak rozmawiać z własnym dzieckiem. Z całą pewnością pomogą: ciepło, większa niż zwykle dawka rodzicielskiej wyrozumiałości i szczerłość (przyznanie się do własnego niepokoju jest ok, ale nie epatujmy własnym lękiem zbyt mocno, aby nie obciążać nim Waszej pociechy).

Bardzo możliwe, że logistyka Waszej obecnej egzystencji nie ułatwia sprawy: zbyt wiele osób na małej przestrzeni mieszkalnej, brak prywatności, brak potrzebnego sprzętu do nauki/pracy, etc. Przymusowa izolacja jest dla młodzieży szczególnie trudna i o wiele dotkliwiej odczuwalna niż przez nas – dorosłych. Część młodzieży zmagają się jednak z trudnościami emocjonalnymi znacznie dłużej. Czas pandemii i obowiązującej kwarantanny może nasilać objawy i pogłębić trudne stany emocjonalne. Uczęszczanie do szkoły, kontakty z rówieśnikami, rytm dnia regulowany codziennymi obowiązkami – pomaga wielu osobom radzić sobie z trudnościami natury psychologicznej. Teraz są pozbawione tego wsparcia.

Jeśli niepokoi Was kondycja psychiczna Waszego dziecka – zachęcam do skorzystania ze zdalnej pomocy profesjonalistów. Poniżej znajdziecie Państwo numery telefonów i linki, które przekierują Was do instytucji pomocowych. Niektóre z nich powstały specjalnie na czas pandemii i są skierowane także do Was – dorosłych. Zachęcam do zapoznania się z tą ofertą.

Poniżej zamieszczamy informacje i wskazówki, gdzie możecie Państwo szukać pomocy:

• **TELEFONY ZAUFANIA:**

800 100 100 - bezpłatny Telefon dla Rodziców; 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, całodobowy,

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/bezplatna-pomoc-psychologa-dla-mieszkancow-wroclawia?fbclid=IwAR0fR3D_Vjiurte6D3mUiRAxwzPK5Uw9b1dCQRCUou2WxqEC3Rxnr0bB

o

- **PRZEMOC W CZASIE IZOLACJI – ZGŁOŚ NADUŻYCIE!**

Domową przemoc można zgłaszać pod numerami telefonów:

- ✓ Policja - tel. alarmowy **112**,
- ✓ Telefon Zaufania Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej we Wrocławiu – **512 198 939** – czynny całą dobę,
- ✓ Zespół Interdyscyplinarny ds. Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie – **71 78 23 591**, mail: interdyscyplinarny@mops.wroclaw.pl,
- ✓ Ośrodek Interwencji Kryzysowej przy Nadodrzańskim Centrum Wsparcia – tel. **71 796 40 85**, GG: 48973264, Skype: oik_wroclaw, mail: przemocy@mops.wroc.pl – czynny całą dobę,
- ✓ Ogólnopolskie Pogotowie dla Ofiar Przemocy w Rodzinie "Niebieska Linia" – infolinia **800 12 00 02** czynna całą dobę,
- ✓ Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży **116 111** – czynny całą dobę.

- **POMOC PSYCHIATRYCZNA**

We Wrocławiu udzielana jest także pomoc psychiatryczna. Można z niej skorzystać w ramach NFZ.

- ✓ **Przychodnia Zdrowia Psychicznego i Leczenia Uzależnień**

ul. Samuela Lindego 19-21, tel. 71 355 63 61

- Poradnia Zdrowia Psychicznego
- Poradnia Terapii Uzależnienia od Alkoholu i Współuzależnienia
- Poradnia Zdrowia Psychicznego dla Dzieci i Młodzieży
- Poradnia Psychologiczna dla Dzieci (nie jest wymagane skierowanie)
- Poradnia dla Osób z Autyzmem Dziecięcym
- Zespół Leczenia Środowiskowego

- ✓ **Centrum Zdrowia Psychicznego +**

ul. Ostrowskiego 13 c, tel. 71 369 90 60

- Poradnia Zdrowia Psychicznego

✓ **Przychodnia Kozanów**

ul. Dokerska 9, tel. 71 373 88 42

- Poradnia Zdrowia Psychicznego

✓ **Ośrodek profilaktyczno-leczniczy chorób zakaźnych i terapii uzależnień**

ul. Wszystkich Świętych 2, tel. 71 326 67 30

- Poradnia Terapii Uzależnień
- Poradnia Terapii Uzależnienia od Substancji Psychoaktywnych

✓ **Centrum Neuropsychiatrii NEUROMED SP ZOZ Wrocław**

ul. Białowieska 74a (nie jest wymagane skierowanie), tel. 71 350 17 80 lub 516 021 956

- Poradnia Zdrowia Psychicznego
- Poradnia Zdrowia Psychicznego dla Dzieci i Młodzieży
- Poradnia Psychologiczna dla Dzieci
- Poradnia dla Osób z Autyzmem Dziecięcym
- Poradnia Seksuologiczna – jest wymagane skierowanie

✓ **Centrum Neuropsychiatrii NEUROMED SP ZOZ – Ośrodek Terapii Uzależnień Wrocław**

ul. Borowska 181, tel. 500 133 139 lub 71 78 643 44

- Poradnia Terapii Uzależnienia od Alkoholu i Współuzależnienia
- Poradnia Uzależnień dla Dzieci i Młodzieży
- Punkt informacyjno – konsultacyjny

• **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-spoleczenstwa.pl/kontakt>