

Wsparcie psychologiczne w pandemii – gdzie szukać pomocy?

Pandemia koronawirusa to dla wielu ogromne obciążenie psychiczne. Wszyscy, choć w różnym stopniu, niepokoi się obecną sytuacją związaną z pandemią. Niektórym lęk być może nawet uniemożliwia normalne funkcjonowanie. Jeśli odczuwasz znaczne obciążenie psychiczne lub znasz osoby, które nie radzą sobie w tym trudnym czasie, zgłoś się po pomoc. Poniżej zamieszczamy kontakt do instytucji, które wspierają uczniów, rodziców i nauczycieli (nie tylko w kryzysach emocjonalnych ale też w sytuacji pojawienia się trudności z agresją, przemocą, uzależnieniem i w wielu innych problemach). Nie czekaj. Zadzwoń.

Bezpłatnej pomocy udzielają m.in.:

Centrum Wsparcia Dla Osób w Stanie Kryzysu Psychicznego - infolinia, która od 2017 roku działa całodobowo, 7 dni w tygodniu pod numerem **800-70-2222**. Linia Wsparcia jest całkowicie bezpłatna. Pod wyżej wymienionym numerem telefonu, mailem **porady@liniawsparcia.pl** oraz na czacie dyżurują psychologowie z Fundacji ITAKA. Udzielają porad i kierują dzwoniące osoby do odpowiednich placówek specjalistycznych w danym regionie kraju. Gotowi są do wysłuchania, zrozumienia i akceptacji. Możesz porozmawiać z nimi o swoim problemie, a także uzyskać profesjonalną pomoc. W wyznaczonych godzinach pełnią dyżury również specjaliści – lekarze psychiatry, prawnicy oraz pracownicy socjalni. Informacja o dyżurach znajduje się na stronie www.liniawsparcia.pl.

Mokotowskie Centrum Zdrowia Psychicznego uruchomiło infolinię psychologiczną DLA CAŁEJ POLSKI. Infolinia jest dedykowana osobom zmagającym się z problemami natury psychicznej i trudnościami psychologicznymi związanymi z aktualną sytuacją epidemiologiczną i jej następstwami. **Infolinia jest czynna od 8.00 do 20.00 od poniedziałku do piątku, TEL: 222 990 431**. Zatrudnieni psycholodzy udzielą wsparcia, porad i informacji odnośnie racjonalnych zasad postępowania w obliczu stanu epidemii.

Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę świadczy bezpłatną pomoc telefoniczną dla dzieci i młodzieży potrzebujących wsparcia, opieki i ochrony, a także pomoc dla rodziców i nauczycieli, którzy mają kontakt z dzieckiem przeżywającym kłopoty i trudności. **Fundacja prowadzi:**



Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży 116 111

Linia działa codziennie, 24 godziny na dobę. Jest obsługiwana przez wykwalifikowanych psychologów i pedagogów, którzy potrafią rozmawiać z młodymi ludźmi o ich problemach i są w stanie udzielić im profesjonalnej porady w sytuacjach kryzysowych. Konsultanci współpracują z ogólnopolską siecią instytucji i organizacji, które w przypadku podejrzenia, że zdrowie lub życie dziecka jest poważnie zagrożone są uprawnieni do inicjowania interwencji policyjnej.

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

To bezpłatna i anonimowa pomoc telefoniczna i online dla rodziców i nauczycieli, którzy potrzebują wsparcia i informacji w zakresie pomocy dzieciom przeżywającym kłopoty i trudności takie jak: agresja i przemoc w szkole, cyberprzemoc, zagrożenia związane z nowymi technologiami, wykorzystanie seksualne, kontakt z substancjami psychoaktywnymi, depresja i obniżony nastrój, myśli samobójcze, zaburzenia odżywiania. Kontakt online przez stronę www.800100100.pl Telefon czynny od poniedziałku do piątku w godzinach 12.00-15.00.

Wojska Obrony Terytorialnej oferują również pomoc dla mieszkańców całego kraju. Jest to całodobowa, bezpłatna, ogólnopolska infolinia dla osób samotnych, starszych, źle znoszących izolację, czy odczuwających stan wzmożonego zagrożenia związanego z epidemią koronawirusa. Pod bezpłatnym numerem telefonu **800 100 102**, wszystkie osoby, które potrzebują wsparcia psychologicznego będą mogły uzyskać profesjonalną pomoc doświadczonych psychologów. Pomoc psychologiczna jest też dostępna w formie wideo przez SKYPE pod nazwą: „Wsparcie Psychologiczne WOT”.