

INSTYTUCJE UDZIELAJĄCE POMOC PSYCHOLOGICZNĄ

Miejski Zespół Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej w Kielcach

<http://mzppp.pl>

Uruchomiony został punkt interwencji kryzysowej oraz porad i konsultacji. Kontakt telefoniczny: **41 36 76 728**, codzienny dyżur pracowników (psycholog, pedagog), w godz. 9.00 – 13.00.

E-mail: sekretariat@mzppp.pl , interwencja@mzppp.pl

W zakładce aktualności na bieżąco umieszczane są webinaria dla rodziców i nauczycieli oraz opracowane przez pracowników materiały do pracy w domu z dziećmi/uczniami:

<http://mzppp.pl/47,none,AKTUALNO%C5%9ACI>

Świętokrzyskie Centrum Profilaktyki i Edukacji w Kielcach

<http://scpie.kielce.eu/aktualnosci/>

Telefon interwencyjny: **41 36 76 788**, w godzinach 8.00 – 19.00, od poniedziałku do piątku.

Pomoc on-line za pośrednictwem programu Skype, w godzinach 12.00 – 16.00 od poniedziałku do piątku, należy wpisać Świętokrzyskie Centrum Profilaktyki i Edukacji.

Stowarzyszenie „Nadzieja Rodzinie”

<https://nzoz.nadziejarodzinie.org.pl/bezplatna-psychologiczna-koronawirusa/>

Wsparcie psychologiczne i terapeutyczne dla dzieci, młodzieży i rodziców w związku z epidemią koronawirusa. Porady bez wychodzenia z domu. Bezpłatna linia wsparcia. Telefony czynne w dni powszednie: **533 325 044, 537 975 037**

Regionalny Ośrodek Polityki Społecznej Urzędu Marszałkowskiego Województwa Świętokrzyskiego

<https://www.swietokrzyskie.pro/potrzebujesz-pomocy-zadzwon-2/>

Wsparcie dla wszystkich, którzy w związku z sytuacją epidemiczną czują się zagrożeni, przemęczeni pracą lub nie mają wiedzy gdzie szukać pomocy i jak zabezpieczyć się przed groźnym wirusem.

Wsparcie można uzyskać w godz. 9.00 – 14.00 w dniach pracy Urzędu Marszałkowskiego po numerami telefonu: **41 36 26 189** – psycholog, **41 24 81 700** – psycholog, **41 34 21 902** – interwent kryzysowy.

Dodatkowo na stronie znajduje się wykaz numerów telefonów do gminnych i powiatowych instytucji wsparcia, działających na terenie województwa świętokrzyskiego, oferujących pomoc psychologiczną, socjalną i podejmującą działania z zakresu interwencji kryzysowej.

<https://www.swietokrzyskie.pro/wsparcie-w-czasie-pandemii-koronawirusa-sars-cov-2/>

Centrum Wsparcia Dla Osób w Stanie Kryzysu Psychicznego – Fundacja ITAKA

<https://liniawsparcia.pl/centrum-wsparcia/>

800 70 2222 – linia bezpłatna, działa 24 godziny przez 7 dni w tygodniu.

E-mail: porady@liniawsparcia.pl,

Grafik dyżurów specjalistów: <https://liniawsparcia.pl/grafik-dyzurow-specjalistow-home/>

Całodobowa, bezpłatna infolinia dla dzieci i młodzieży, rodziców oraz nauczycieli

<http://www.liniadzieciom.pl/>

Anonimowa pomoc doświadczonych pracowników Fundacji ITAKA – psychologowie, pedagodzy i prawnicy pod numerem telefonu: **800 080 222**, na stronie umieszczony jest grafik dyżurów.

Możesz opisać problem i wysłać na adres: porady@liniadzieciom.pl

Porada prawnika: prawnik@liniadzieciom.pl

Pedagoga: pedagog@liniadzieciom.pl

Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka

<https://brpd.gov.pl/2019/03/11/telefon-zaufania-z-informacja-o-edukacji-szkolnej/>

800 12 12 12 – telefon zaufania z informacją o edukacji szkolnej, działa całodobowo i bezpłatnie. Jest zarówno telefonem zaufania, pełni też rolę telefonu interwencyjnego.

Telefon zaufania dla dzieci i młodzieży Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę

<https://116111.pl/>

116 111 – numer darmowy, czynny całodobowo 24godziny/7 dni w tygodniu.

Telefon dla rodziców i nauczycieli w sprawie bezpieczeństwa dzieci

<https://800100100.pl/>

800 100 100 – linia czynna od poniedziałku do piątku, w godzinach 12.00 – 15.00. Na stronie znajduje się informacja dotycząca grafika dyżurów specjalistów: terapeuta, psycholog, prawnik.

Bezpłatny telefon wsparcia dla osób po stracie bliskich

<http://naglesami.org.pl/telefon-wsparcia.html>

800 108 108 – anonimowy telefon dla wszystkich osób w żałobie, które potrzebują pomocy. Dyżury pełnią psychologowie i przeszkoleni studenci ostatnich lat psychologii. Telefon jest czynny od poniedziałku do piątku, w godzinach 14.00 – 20.00. Bezpłatny, rozmowy nie są nagrywane.

Wsparcie psychologiczne dla osób znajdujących się w kryzysie związanym z kwarantanną lub leczeniem COVID19

<https://www.gov.pl/web/obrona-narodowa/infolinia-wsparcia-psychologicznego-uruchomiona-przez-wot>

800 100 102 – Infolinia Wojsk Obrony Terytorialnej. Specjalna, całodobowa i bezpłatna infolinia ze wsparciem psychologicznym dla osób znajdujących się w kryzysie związanym z kwarantanną lub leczeniem SARS-CoV2. Specjalistyczna pomoc udzielana jest przez psychologów wojskowych WOT.

Poradnie zdrowia psychicznego, nawet jeśli ograniczają możliwość wizyty, mogą świadczyć pomoc zdalnie – zadzwoń do nich. Pamiętaj, że szpitale psychiatryczne także nie zawiesiły swojej działalności. W trudnej zdrowotnie sytuacji – głęboka depresja, myśli samobójcze, atak psychozy, można zgłosić się na izbę przyjęć do najbliższego szpitala.