

POMOC PSYCHOLOGICZNA WE WROCŁAWIU

Szanowni Państwo,

Każdy z nas miewa trudniejsze chwile w swoim życiu. Bywa też, że takie chwile przeradzają się w codzienność.

Warto pamiętać, że w żadnej z tych sytuacji człowiek nie musi być i nie jest sam!

Rozmowa z drugim człowiekiem – specjalistą- zawsze jest możliwa i ma sens.

Otwórzmy się na szukanie wsparcia, pomocy, czy też dyskusję na ważne dla nas tematy. Otwarcie się na pomoc i poszukiwanie wsparcia jest odwagą i siłą człowieka – nie świadczy o jego słabości.

Czasem trudno oderwać się od własnych myśli i tym samym może być trudno zauważyć nowe, alternatywne rozwiązania. Bywa, że nie widzimy sprzymierzeńca, który jest tuż obok!

Jeśli ktokolwiek z Państwa chce porozmawiać, „coś” skonsultować, przedyskutować, czy potrzebuje wsparcia i pomocy, zachęcam do kontaktu ze specjalistami.

- **Psycholog szkolny** – pierwszy kontakt. Proszę pamiętać, że psycholog w szkole może być pierwszą osobą, do której warto się zwrócić po pomoc. Zapraszam do kontaktu, do rozmowy. Tel.: 71 798 69 04 wew.: 142 (pedagog szkolny - wew.: 141, **pedagog specjalny** – wew.: 140)
- **Telefon zaufania: 116 111 – całodobowa i bezpłatna pomoc dla dzieci i nastolatków. Czynny całą dobę przez 7 dni w tygodniu, także w dni ustawowo wolne od pracy.**
Anonimowo - dzwoniąc, nie musisz podawać swojego imienia, nazwiska ani adresu zamieszkania.
Bezpłatnie - połączenie jest bezpłatne zarówno z telefonów komórkowych, jak i stacjonarnych.
Konsultanci gotowi są rozmawiać o każdej ważnej sprawie. Jeśli będzie to potrzebne, mogą umówić się na kolejną rozmowę.
- **Telefon zaufania dla rodziców i nauczycieli w sprawie bezpieczeństwa dzieci: Tel.: 800 -100-100**
e-mail: pomoc@8001001000.pl
Linia czynna od poniedziałku do piątku, w godzinach 12.00-15.00
- **Kryzysowy Telefon Zaufania - 116 123**

- Ogólnopolski Telefon dla Ofiar Przemocy w Rodzinie „Niebieska Linia” :
800 120 002
<http://www.niebieskalinia.org/>
- **Policyjny Telefon Zaufania ds. Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie** –
800 120 226
- Ogólnopolski Telefon Zaufania „Narkotyki – Narkomania” - 801 199 990
- Telefon Zaufania "**Uzależnienia behawioralne**" - 801 889 880 ,
www.uzaleznieniabehawioralne.pl

(Przykładowe uzależnienia behawioralne:

Cyberuzależnienia

Patologiczny hazard

Uzależnienie od zakupów – Zakupoholizm

Patologiczne zaburzenia jedzenia – anoreksja, bulimia, obżarstwo

Cyberseksuholizm

Uzależnienie od sieci internetowej

Uzależnienie od telefonu komórkowego

Wizualizacje – uzależnienie od modyfikacji swojego ciała, zmiany wyglądu,

operacje plastyczne i upiększanie ciała, tatuowanie się, piercing –

kolczykowanie uszu, nosa, języka, rozszczepianie języka, opiólowywanie

zębów, wszczepianie metalowych kółek, kolczyków, implantów podskórnych.

Bigoreksja – uzależnienie związane z poprawianiem swojej sylwetki o

potrzebą posiadania umięśnionego ciała

Ekshibicjonizm internetowy

Uzależnienie od informacji, przejawiające się np. w formie patologicznej

obecności na portalach społecznościowych czy ekshibicjonistycznym

prezentowaniem swojej osoby, również w mediach).

- Linia **wsparcia** dla osób w **stanie kryzysu psychicznego** - 800 70 22 22
- Całodobowy, bezpłatny telefon w **sprawie zaginionego dziecka** - 116 000
- **PORADNIA PSYCHOLOGICZNO - PEDAGOGICZNA NR 9**
ul. Krakowska 102, 53-110 Wrocław
tel. (71) 786 70 22, (71) 786 70 15, (71) 798 68 32
e-mail: sekretariat@ppp9-wroc.pl

www: <http://ppp9-wroc.pl>

- **CENTRUM NEUROPSYCHIATRII „NEUROMED”**
ul. Białowieska 74a (wejście od ulicy Rysiej)
54-235 Wrocław
e-mail: sekretariat@neuropsychiatria.com
e-mail: rejestracja@neuropsychiatria.com

- **SPECJALISTYCZNA PORADNIA TERAPEUTYCZNA**
w Zespole Placówek Oświatowych Nr 3 we Wrocławiu
ul. Borowska 101, 50-551 Wrocław
Tel. 71 798 68 84 wewn. (100)

- **KARAN** Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej **Centrum Interwencji Kryzysowej**
ul. Traugutta 119/1, 50-419 Wrocław
tel/fax: (71) 349 15 56, email: wroclaw@karan.pl

- **POWIATOWE CENTRUM POMOCY RODZINIE WE WROCŁAWIU**
ul. Kościuszki 131, 50-440 Wrocław
tel. (71) 72 21 860, fax (71) 72 21 869, e-mail: pcpr@pcpr.wroclaw.pl
 - **FUNDACJA "NON LICET" POMOC OFIAROM PRZEMOCY W RODZINIE**
ul. Stalowa 6a, 53-425 Wrocław, tel. (71) 361 97 70
e-mail: fundacja@nonlicet.pl, <http://www.nonlicet.pl>

- **PUNKT KONSULTACYJNY FUNDACJI "DAJMY SZANSE"** (poradnia rodzinna),
ul. Piłsudskiego 95 i 97, 50-016 Wrocław;
informacja: tel. 530 002 746;
rejestracja: wtorek - piątek 15.00-18.00 tel.793 845 539

poradnictwo internetowe: www.dajmyszanse.pl

(konsultacje prawne: wtorki, środy 16.00-18.00,
konsultacje psychologiczne: wtorek 14.00-16.00, czwartki 15.00-19.00,
seksuolog: 1 i 3 poniedziałek miesiąca 12.00-14.00, oraz 2 i 4 poniedziałek miesiąca 16.00-18.00,
specjalista ds. uzależnień: piątek 16.00-18.00

- **FUNDACJA CENTRUM PRAW KOBIET**
ul. Ruska 46B/208, 50-079 Wrocław; tel. 71 358 08 74
- **Fundacja PozyTYwka** – punkt interwencji kryzysowej
ul. Gajowicka 164/1, 53-150 Wrocław
Telefon: 71 338 30 03
mail: biuro@fundacjapozytywka.org.pl
www.fundacjapozytywka.org.pl
- **Katedra i Klinika Psychiatrii AM**
ul. L. Pasteura 10, 50-229 WROCŁAW
tel.: (0-71) 784-15-65/66 fax: (0-71) 784-15-71
Psychologowie i psychoterapeuci dla społeczeństwa. Darmowe, krótkoterminowe (zazwyczaj maksymalnie 3 spotkania) i jednorazowo nie będzie trwało dłużej niż 50 minut
- **Psychologowie udzielający wsparcia przez telefon z porozumieniem miasta**
538 99 68 55 od poniedziałku do piątku , sobota i niedziela 24h
538 579 554 od poniedziałku do piątku 8:00-20:00
538 579 555 od poniedziałku do piątku 8:00-15:00
- **Bezpłatna pomoc we Wrocławiu. Uruchomiono Centrum Zdrowia Psychicznego**
Bezpłatna pomoc jest udzielana na oczekaniu w dwóch punktach.
Pierwszy mieści się pod adresem **Wybrzeże Józefa Conrada-Korzeniowskiego 18**.
Drugi jest przy ulicy **Ks. Norberta Bończyka 11-13**. Można się tam zgłosić z dowolnym problemem o podłożu psychicznym. **Nie trzeba mieć skierowania i stać w kolejkach. Na miejscu dyżuruje pielęgniarka i psycholog.**
- Wsparcie_dla_osob_z_doswaidczeniem_choroby_psychicznej_i_ich_rodzin
https://www.spzoz.wroc.pl/images/pliki/programy_zdrowotne/Zdrowie_psychiczne/informator

Telefony ogólnopolskie:

800 080 222 – całodobowa bezpłatna infolinia dla dzieci, młodzieży, rodziców i nauczycieli

800 70 22 22 Telefoniczne Centrum Wsparcia Fundacji ITAKA dostępne całą dobę; kontakt również poprzez e-mail: porady@liniawsparcia.pl

22 594 91 00 – Antydepresyjny Telefon Zaufania Forum Przeciw Depresji