

Ogólnopolskie telefony wsparcia

Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka

Dreńczą Cię w szkole, biją na podwórku, boisz się wychodzić z domu? Stałeś się celem ataku w Internecie, jest hejt na Ciebie, ktoś wpuścił do sieci Twoje kompromitujące zdjęcie? Zostałeś sam, pogubiłeś się w życiu, straciłeś przyjaciela, nie masz z kim pogadać? Nie jesteś sam!

Zadzwoń pod numer  **800 12 12 12**
połączenie jest bezpłatne

Jest to Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka
dostępny całą dobę każdego dnia.

Pod tym numerem zarówno dzieci, jak i ich rodzice, czy opiekunowie mogą w każdej chwili uzyskać profesjonalne wsparcie psychologiczne i prawne.

W zespole Telefonu Zaufania dyżurują eksperci - psycholodzy, pedagodzy, terapeuci oraz prawnicy.

Kontaktować się można również przez specjalny czat (dostępny także w języku ukraińskim) dostępny na stronie czat.brpd.gov.pl

Telefon Zaufania Młodych

Jeśli:

- masz kłopoty w szkole, w domu, jesteś młodym dorosłym i masz problemy w pracy, w relacjach z ludźmi lub po prostu potrzebujesz porozmawiać
- czujesz, że dzieje się z Tobą coś niepokojącego lub nie radzisz sobie z codziennością
- podejrzewasz, że masz depresję
- masz opory przed pójściem do specjalisty
- obawiasz się reakcji otoczenia na wiadomość, że chodzisz do psychologa, leczysz się u psychiatry
- podejrzewasz, że na depresję choruje ktoś z Twoich bliskich, przyjaciół i chcesz wiedzieć, jak możesz mu pomóc


Zadzwoń pod numerem  **22 484 88 04**

koszt połączenia jak dla numerów stacjonarnych

Telefon dostępny od poniedziałku do piątku w godzinach 13.00-20.00

Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży

Możesz skontaktować się z nami zawsze, kiedy potrzebujesz porozmawiać o tym, co jest dla Ciebie ważne lub sprawia Ci kłopot. Możesz porozmawiać z nami o przyjaźni, miłości, dojrzewaniu, kontaktach z rodzicami, rodzeństwem czy problemach w szkole. O emocjach, których doświadczasz. O złości, smutku, zniechęceniu, poczuciu bezsilności, gdy czujesz się dyskryminowany – Ty lub ktoś z Twoich znajomych. Kiedy, coś Ci się przydarzyło, albo niepokoisz się wydarzeniami w Twoim otoczeniu. Jeśli doświadczasz przemocy i jesteś świadkiem przemocy. Możesz z nami porozmawiać o wszystkim.

zadzwoń pod numer  **116 111**
połączenie jest bezpłatne

Telefon dostępny 24 godziny na dobę, 7 dni w tygodniu

Antydepresyjny telefon zaufania

- Podejrzewasz, że masz depresję?
- Wiesz, że chorujesz na depresję, lecz nadal masz opory przed pójściem do specjalisty? Może obawiasz się reakcji otoczenia na wiadomość, że chodzisz do psychologa, leczysz się u psychiatry?
- Jesteś w trakcie leczenia, ale leki nie działają? Masz pytania, których nie zadałeś lekarzowi prowadzącemu?
- Twój bliski jest chory na depresję, a Ty nie wiesz jak możesz mu pomóc?

zadzwoń pod numer  **22 484 88 01**
koszt połączenia jak dla numerów stacjonarnych

Telefon dostępny w poniedziałek i wtorek w godz. 15.00 - 20.00

Ogólnopolskie Pogotowie dla Ofiar Przemocy w Rodzinie „Niebieska Linia”

Dzwoniąc pod numer infolinii można uzyskać wsparcie, pomoc psychologiczną, informacje o obowiązujących w Polsce przepisach i procedurach oraz o placówkach udzielających pomocy osobom doznającym przemocy w rodzinie

zadzwoń pod numer  **800 120 002**
połączenie jest bezpłatne

Telefon dostępny 24 godziny na dobę, 7 dni w tygodniu



INFORMATOR

POMOC PSYCHOLOGICZNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY

Gdzie szukać pomocy
w przypadku pogorszenia stanu
psychicznego?

Gdzie szukać pomocy dla dziecka
w kryzysie psychicznym,
problemami z emocjami,
uzależnieniami?



W razie bezpośredniego zagrożenia
życia lub zdrowia
zadzwoń na numer alarmowy

 **112**

W informatorze przedstawione są informacje na temat specjalistycznego poradnictwa psychologicznego dla dzieci i młodzieży dostępnego na terenie Miasta Suwałki. Każda z form pomocy jest opisana, aby osoby szukające wsparcia mogły wybrać tę, która będzie dla nich najbardziej odpowiednia.

Ponadto, informator zawiera wykaz telefonów ogólnopolskich instytucji i organizacji, które oferują specjalistyczną pomoc telefonicznie oraz adresy stron www, gdzie można uzyskać pomoc zdalnie.

Ośrodek Środowiskowej Opieki Psychologicznej i Psychoterapeutycznej dla Dzieci i Młodzieży w Suwałkach

Suwałki, ul. Szpitalna 62
tel. 508 280 652

Ośrodek Środowiskowej Opieki Psychologicznej i Psychoterapeutycznej dla Dzieci i Młodzieży **udziela bezpłatnej opieki psychologicznej i psychoterapeutycznej** dla dzieci przed rozpoczęciem realizacji nauki szkolnej i realizującej obowiązek szkolny oraz młodzieży kształcącej się w szkołach ponadpodstawowych.

Ośrodek Środowiskowej Opieki Psychologicznej i Psychoterapeutycznej dla Dzieci i Młodzieży oferuje:

- pełną diagnostykę psychologiczną,
- psychoterapię indywidualną, grupową i rodzinną,
- wsparcie psychologiczne i środowiskowe.

Nie jest wymagane skierowanie lekarskie

Ośrodek udziela pomocy tym dzieciom, które nie potrzebują lekarza psychiatry lub farmakoterapii. W przypadku wielu zaburzeń psychicznych, pojawiających się w dzieciństwie, czy wieku dorastania, można bowiem udzielić skutecznej pomocy za pomocą takich interwencji jak psychoterapia indywidualna

i grupowa, terapia rodzinna, czy praca z grupą rówieśniczą. Warunkiem jest wczesna reakcja na pojawiające się problemy.

Godziny otwarcia:

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek
9.00 - 20.00	9.00 - 20.00	8.00 - 16.00	8.00 - 17.00	8.00 - 14.00

Szczegółowe informacje można znaleźć na stronie: www.spspzoz.pl

Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie w Suwałkach

Dział pomocy kryzysowej
Suwałki, ul. Filipowska 20 B
tel. 87 565 28 91

Poradnictwo socjalne:

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek
7.30 - 15.30	7.30 - 15.30	7.30 - 15.30	7.30 - 15.30	7.30 - 15.30

Poradnictwo i konsultacje psychologiczne, w tym rodzinne:

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Piątek	Sobota
14.00 - 18.00	8.00 - 17.00 19.00 - 20.00	10.30 - 19.30	8.00 - 13.00 12.00 - 18.00	8.00 - 14.00

Grupa wsparcia dla osób uwikłanych w problemy przemocy w rodzinie:

Wtorek
17.00 - 19.00

Terapia interwencyjna:

Sesje ustalone indywidualnie z psychologiem

Dział pieczy zastępczej
Suwałki, ul. Filipowska 20 pok. 32
tel. 87 562 89 70 wew. 640

Poradnictwo psychologiczne i pedagogiczne dla rodzin zastępczych i ich dzieci, dzieci umieszczonych w pieczy zastępczej oraz pełnoletnich wychowanków podlegających procesowi usamodzielniania po opuszczeniu pieczy zastępczej:

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Piątek	Sobota
14.00 - 18.00	8.00 - 17.00 19.00 - 20.00	10.30 - 19.30	8.00 - 13.00 12.00 - 18.00	8.00 - 14.00

Poradnia Rodzinna Fundacji EGO - Centrum Ochrony Dziecka

Suwałki, ul. Noniewiczza 91/44
tel. 535 032 190

Poradnictwo psychologiczne, konsultacje dla rodziców (pok. nr 13):

Piątek
9.00 - 12.00

Poradnictwo rodzinne, indywidualna terapia osób doświadczających przemocy oraz je stosujących (pok. nr 44):

Poniedziałek	Środa
10.00 - 11.00	8.00 - 11.00 13.00 - 16.00

Poradnia Psychologiczno - Pedagogiczna w Suwałkach

Suwałki, ul. Nowomiejska 10
tel. 87 566 41 49, 87 567 00 67

Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna w Suwałkach to publiczna placówka, która oferuje dzieciom z przedszkoli i szkół podstawowych oraz ponadpodstawowych wsparcie pedagogiczne, psychologiczne, logopedyczne oraz usługi w zakresie doradztwa zawodowego. Specjaliści zatrudnieni w Poradni są do dyspozycji uczniów, rodziców i nauczycieli przez cały rok kalendarzowy, w tym w ferie i wakacje.

Poradnictwo rodzinne (obowiązuje telefoniczne umawianie wizyt):

Poniedziałek	Środa	Czwartek
15.00 - 16.00 16.00 - 18.00	8.00 - 9.00 11.00 - 12.00	14.00 - 18.00

Poradnictwo psychologiczne (obowiązuje telefoniczne umawianie wizyt):

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek
15.00 - 16.00	11.00 - 12.00 15.00 - 16.00	13.00 - 14.00	12.00 - 13.00	11.00 - 13.00

Szczegółowe informacje można znaleźć na stronie: www.poradnia-suwalki.pl