

Tu znajdziesz pomoc....

ULOTKA DLA UCZNIA

*Jeśli zmagasz się ze smutkiem, osamotnieniem, lękiem, poproś pomoc, zadzwoń lub
zwyczajnie porozmawiaj*

- **Twój pedagog/psycholog szkolny:**

Karolina Bera psycholog

Dorota Bukowska pedagog

Aleksandra Hak psycholog

Spotkasz go w szkole, godziny pracy zamieszczone są na tablicy przy gabinecie lub na stronie www szkoły

- **800 70 22 22 – linia wsparcia dla osób w stanie kryzysu psychicznego** – całodobowa i bezpłatna pomoc psychologiczna przez telefon dla dzieci, młodzieży i dorosłych. Czat i pomoc online dostępne na stronie: www.linia wsparcia.pl
- **116 111 – Telefon zaufania dla dzieci i młodzieży** – bezpłatny, całodobowy telefon zaufania Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę. Można także pisać: www.116111.pl
- **800 080 222** – całodobowa bezpłatna infolinia dla dzieci, młodzieży, rodziców i nauczycieli
- **800 12 12 12 – Dziecięcy telefon zaufania rzecznika praw dziecka** – czynny od poniedziałku do piątku
- **800 120 002 – Ogólnopolski telefon dla ofiar przemocy w rodzinie „niebieska linia”** – jeśli doświadczasz przemocy w rodzinie, skorzystaj z tej bezpłatnej i całodobowej linii wsparcia. Więcej: <http://www.niebieska linia.org/>.
- **22 59 49 100 – Antydepresyjny telefon zaufania Forum przeciw depresji** – telefon dla osób chorujących na depresję oraz ich bliskich. Linię i forum internetowe dostępne na stronie www.forum przeciw depresji.pl obsługuje lekarz psychiatra
- **22 48 48 801 – Antydepresyjny telefon zaufania – ITAKA** - czynny w poniedziałki i czwartki od 17.00 do 20.00
- **22 42 59 848 – Telefoniczna pierwsza pomoc psychologiczna** – czynne od poniedziałku do piątku w godzinach 17.00 – 20.00 oraz w soboty w godzinach 15.00 – 17.00
- **22 25 52 250 i 800 012 005 – Telefon pogadania** – uruchomiona w początkach pandemii linia czynna jest w godzinach 12.00 – 20.00 oraz w soboty w godzinach 15.00 – 17.00