

## Drodzy Rodzice, Wychowawcy, Nauczyciele i Uczniowie

Informujemy o instytucjach zewnętrznych, które (w razie wystąpienia takiej potrzeby) udzielają profesjonalnego wsparcia pomagając przetrwać trudny czas.

Podmioty świadczące pomoc bezpłatnie:

### 1. Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna nr 1 w Rzeszowie:

#### WSPARCIE PSYCHOLOGICZNE DLA DZIECI I MŁODZIEŻY:

DZIEŃ TYGODNIA	GODZINY	SPECJALISTA	NR TELEFONU
poniedziałek	8.00-12.00	Elżbieta Gruca-Bielenda (doradca zawodowy) Maria Głowiak	<b>514 991 701 / 17 85 28 130</b>
wtorek	8.00-12.00 12.00-16.00	Katarzyna Nowacka-Dziuba / Dominika Maj	<b>514 991 701 / 17 85 28 130</b>
środa	11.00-15.00	Stanisława Mazecka-Michnowicz (doradca zawodowy)	<b>514 991 701 / 17 85 28 130</b>
czwartek	8.00-12.00 11.00-15.00	Iwona Masłowska Jochymek Katarzyna	<b>514 991 701 / 17 85 28 130</b>
piątek	8.00-12.00	Aneta Adamczuk	<b>514 991 701 / 17 85 28 130</b>

2. **Adres strony, dzięki której każdy kogo dotknął kryzys** związany z epidemią koronawirusa może zasięgnąć darmowej porady psychologa lub psychoterapeuty.

<https://www.psychologowie-dla-spoleczenstwa.pl/>

3. **800 70 2222** – linia wsparcia dla osób w stanie kryzysu psychicznego.
4. **Ośrodek Poradnictwa Specjalistycznego i Interwencji Kryzysowej** w Rzeszowie (jeśli doskwiera lęk, samotność i niepokój związany z obecną sytuacją) od pn. do pt. w godz. 7.30 – 18.30, tel. 17 863 53 89.
5. **Darmowe telefoniczne wsparcie w sytuacji pandemii COVID-19** – Podkarpackie Stowarzyszenie Psychoterapeutów. Poniżej znajduje się lista psychoterapeutów oraz dzień tygodnia i godziny, kiedy można umówić się na rozmowę za pośrednictwem telefonu. Prosimy o wcześniejsze umówienie się za pośrednictwem SMS z wybranym specjalistą.

Lista będzie na bieżąco aktualizowana.

Iwona Barabasz, tel. 600 186 127, **piątek 17.00 – 20.00**

Agnieszka Binkowska, tel. 502 102 317, **wtorek 10.00 – 12.00**

Maciej Ćwik, tel. 662 234 604, **wtorek 10.30 – 11.30**

Beata Guzek, tel. 783 678 635, **środa 18.00 – 19.00**

Paweł Kopec, tel. 534 066 978, **wtorek 19.00 – 20.00, czwartek 10.00 – 11.00**

Kamila Makara – Czułno, tel. 697 363 288, **środy 12.00 – 13.00**

Jacek Pasternak, tel 604 794 670, **poniedziałek 18.00 – 20.00**

Agnieszka Polańczyk – Ciskał, tel. 501 242 297, **poniedziałek 8.00 – 10.00, środa 8.00 – 11.00, czwartek 8.00 – 12.00**

Małgorzata Zioło, tel. 503 025 888, **poniedziałek 14.00 – 15.00, piątek 15.00 – 16.00**

Renata Zuba, tel. 881 442 883, **piątek 16.00 – 17.00**

6. **116 111** – telefon zaufania dla dzieci i młodzieży
7. **800 100 100** – telefon dla rodziców i nauczycieli – Fundacja „Dajmy dzieciom siłę”.