

Drodzy Rodzice i Uczniowie,

W związku z przedłużającym się okresem izolacji społecznej spowodowanej rozprzestrzenianiem się wirusa COVID-19 oraz zaostrzającymi się restrykcjami dotyczącymi możliwości swobodnego poruszania się u wielu osób mogą nasilić się problemy emocjonalne. W tym trudnym okresie warto pamiętać, iż istnieje możliwość skorzystania z profesjonalnej pomocy psychologicznej w wybranych placówkach. Poniżej zamieszczam listę placówek oraz telefonów zaufania zajmujących się udzielaniem pomocy zarówno rodzicom jak i dzieciom.

Lp	Nazwa instytucji	Sposób kontaktu	Nr telefonu	Godziny dyżuru
1	Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna w Tarnowie	Telefon/e-mail	<b>(14) 655-99-95</b>	Pon.-pt. 10:00-12:00
2	Specjalistyczna Poradnia Profilaktyczno-Terapeutyczna w Tarnowie	Telefon/ Skype/ e-mail	<b>14 622 27 96 14 636 27 96</b>	Pon.-pt. 8:00-16:00
3	Telefon zaufania dla dzieci i młodzieży	Telefon/e-mail	<b>116 111</b>	Całodobowo
4	Telefoniczne Centrum Wsparcia	Telefon/czat/ e-mail	<b>800 70 22 22</b>	Całodobowo
5	Ogólnopolski telefon dla ofiar przemocy w rodzinie „Niebieska Linia”	Telefon/e-mail	<b>800 120 002</b>	Całodobowo
6	Tarnowski Ośrodek Interwencji Kryzysowej i Wsparcia Ofiar Przemocy	Telefon/ Skype/ Messenger	<b>(14) 655 36 36 (14) 655 66 59 500 583 047</b>	Całodobowo
7	Poradnia Zdrowia Psychicznego ul. Mostowa 6, Tarnów	Telefon	<b>(14) 63 24 281</b>	Pon.-czw. 7:00-20:00 Pt. 7:00-14:30
8	Ośrodek Zdrowia Psychicznego w Szpitalu Wojewódzkim im. Św. Łukasza w Tarnowie	Telefon	<b>(14) 63-15-953</b>	Zgodnie z godzinami przyjęć

*„Nikt nie jest tak silny, żeby nie potrzebował wsparcia, pocieszenia, zrozumienia, dodania otuchy. To nie wstyd prosić o pomoc.”*

Przygotowała:

Justyna Kupiec-Doroż- psycholog szkolny