

# Bezpłatne wsparcie psychologiczne

Szanowni Państwo,

W ostatnich latach obserwuje się niepokojący wzrost zachorowań na depresję i zaburzenia lękowe wśród dzieci i młodzieży. Jednocześnie dostęp do profesjonalnej opieki psychologicznej i psychiatrycznej w Polsce wciąż nie jest wystarczający. Od września 2022 roku wprowadzono do szkół obowiązek zatrudniania psychologów. Psycholog szkolny nie zastąpi jednak profesjonalnej psychoterapii ani leczenia psychiatrycznego. Jego rola polega przede wszystkim na wsparciu emocjonalnym, psychoedukacji i dokonaniu wstępnej diagnozy.

Na szczęście w naszym mieście działa kilka placówek wyspecjalizowanych w niesieniu pomocy psychologicznej i psychiatrycznej dzieciom i młodzieży, z których można korzystać BEZPŁATNIE. Poniżej prezentuję Państwu ich listę:

## 1. Centrum Zdrowia Psychicznego dla Dzieci i Młodzieży PSYCHOMEDICO

Placówka w ramach kontraktu z NFZ (bez skierowania!) oferuje terapię indywidualną, grupową, jak i wsparcie rodzin. Przyjmuje tam również psychiatrę dziecięcą.

Adres: ul. Górna 12

Telefon: [+48 784 225 166](tel:+48784225166)

Strona www: [www.psychomedico.pl](http://www.psychomedico.pl)

## 2. Poradnia Psychologiczna dla dzieci i młodzieży EZRA UKSW

Placówka w ramach kontraktu z NFZ (bez skierowania!) oferuje socjoterapię grupową, terapię indywidualną i kompleksowe wsparcie rodzin, w tym również terapię systemową (terapia systemowa polega na pracy z każdym członkiem rodziny).

Adres: ul. Słowackiego 15

Telefon: [576-495-777](tel:576495777)

Strona www: <https://ezrauksw.pl/>

## 3. Ośrodek Interwencji Kryzysowej

Działa przy Miejskim Ośrodku Pomocy Rodzinie. Udziela wsparcia psychologicznego w stanie kryzysu psychicznego - nie prowadzi działalności diagnostycznej, świadczy pomoc doraźną o charakterze terapeutycznym.

Adres: ul. Próchnika 34, pokój 6

Godziny: 15:30 - 19:00

Telefon: [44 647 43 62](tel:446474362)

## 4. Piotrkowskie Centrum Profilaktyczno-Terapeutyczne Pomarańczowa Linia

Oferuje wsparcie przede wszystkim osobom uzależnionym - od używek, ale również od komputera, telefonu. Jego działalność koncentruje się wokół udzielania porad, prowadzenia terapii grupowych lub indywidualnych oraz informowania o ośrodkach leczenia uzależnień.

Adres: ul. Konarskiego 2

Telefon: [44 645 97 85](tel:446459785)

Strona www: <https://orangeline.net.pl/>

## 5. Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna

Chyba dobrze znana Państwu placówka, której działalność ma charakter zarówno terapeutyczny, jak i diagnostyczny. Oferuje konsultacje psychologiczne, diagnozę, terapię oraz mediacje rodzinne.

Adres: ul. Dmowskiego 47

Telefon: [44 646 53 16](tel:446465316)

Strona www: <https://poradnia.piotrkow.pl/>

Doraźne wsparcie psychologiczne można uzyskać również telefonicznie (zarówno przez dorosłych, jak przez dzieci). Warto znać numery:

[800 70 2222](tel:800702222) - Całodobowa Linia Wsparcia dla Osób w Stanie Kryzysu Psychicznego

[\(22\) 484 88 01](tel:224848801) - Antydepresyjny Telefon Zaufania

116 111 - Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży

[800 12 12 12](tel:800121212) - Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka

[800 100 100](tel:800100100) - Telefon dla Rodziców oraz Nauczycieli w Sprawie Bezpieczeństwa Dzieci

Jeżeli nie wiecie Państwo, czy problem Waszego dziecka kwalifikuje się na doraźną pomoc psychologiczną, długoterminową psychoterapię czy diagnozę psychiatryczną, zachęcamy do umawiania się na konsultacje u naszego psychologa.

Pani Daria Gawrosińska pełni dyżury:

- we wtorki od 11:00 do 15:00

- w czwartki od 8:00 do 11:00 (ponadto 11:00-12:00: godzina dostępności)

- w piątki od 12:00 do 15:00

Prosimy o wcześniejsze umawianie się poprzez e-dziennik!!!