

Telefoniczna pomoc specjalistów

Potrzebujesz wsparcia, porady, rozmowy?

Telefoniczna pomoc specjalistów










Lęk, niekontrolowane emocje czy konflikty rodzinne – z takimi sytuacjami mamy do czynienia w okresie izolacji spowodowanej epidemią koronawirusa. Jak sobie z nimi poradzić? Jak nie poddać się lękowi i nie dać się obezwładnić stresowi?

Każda osoba potrzebująca wsparcia specjalistycznego w tym psychologicznego w ramach kryzysu związanego z epidemią i sytuacją rodzinną (także związaną z przemocą domową) może skorzystać telefonicznie z konsultacji specjalistycznych.

Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Rzeszowie		
<p>Wsparcie specjalistyczne pod numerem telefonu 519 585 636 Poniedziałek 8.00 – 16.00 Wtorek 12.00 – 20.00 Środa 12.00 – 20.00 Czwartek 12.00 – 20.00 Piątek 12.00 – 20.00</p>	<p>Pomoc prawna pod numerem telefonu 519-585-761</p>	<p>Kancelaria- informacja, doradztwo pod numerem telefonu 519-585-857</p>

Ośrodek Interwencji Kryzysowej w Górnicy
Całodobowe wsparcie psychologiczne pod numerem telefonu 885 696 640
Pracownicy Ośrodka udzielają całodobowo wsparcia i schronienia pod numerem telefonu 518 736 839 lub e-mailowo oik.gorno@poczta.fm

Do kontaktu pod wyżej wymienionymi numerami telefonów zachęcamy również dzieci i młodzież które:

-  nie radzą sobie z sytuacją związaną z epidemią koronawirusa,
-  odczuwają strach, niepokój o swoich bliskich,
-  źle znoszą zamknięcie w domu,
-  mają trudną lub nerwową sytuację w domu,
-  potrzebują z kimś porozmawiać,
-  czują się przygnębione,
-  są ofiarami przemocy.



