



## **Potrzebujesz wsparcia? Zadzwoń do poradni!**

2022-01-20

**Trwająca pandemia COVID-19 wpływa niekorzystnie na kondycję psychiczną wielu uczniów. Wsparcia oczekują także niektórzy rodzice. Mogą oni skorzystać z różnego rodzaju telefonów wsparcia i bezpłatnych infolinii, w tym także tych proponowanych przez krakowskie poradnie psychologiczno-pedagogiczne.**

W całej Polsce działają telefoniczne centra wsparcia oraz telefony zaufania i infolinie dla osób w kryzysie emocjonalnym, w tym działające specjalnie z myślą o uczniach, rodzicach, nauczycielach i wychowawcach. Numery kontaktowe są dostępne m.in. na stronach internetowych kampanii społecznych [Forum Przeciw Depresji](#) oraz [Twarze Depresji](#).

Ofertę instytucji funkcjonujących w całej Polsce uzupełniają krakowskie poradnie psychologiczno-pedagogiczne, które z myślą o mieszkańcach Krakowa uruchomiły bezpłatne telefony wsparcia dla osób potrzebujących rozmowy.

W Krakowie działa osiem poradni psychologiczno-pedagogicznych, które na co dzień udzielają wsparcia rodzicom i uczniom w zakresie ich edukacji oraz wychowania. W związku z pandemią wirusa SARS-CoV-2 wiele osób nie radzi sobie z aktualną sytuacją, dlatego specjaliści z poradni psychologiczno-pedagogicznych udzielają wsparcia telefonicznie. Każda osoba, która potrzebuje rozmowy i pomocy kogoś z zewnątrz, może skorzystać z tych telefonów wsparcia, które są dostępne dla mieszkańców także w godzinach wieczornych.

## **Co zrobić, aby otrzymać wsparcie specjalisty z poradni psychologiczno-pedagogicznej?**

Wystarczy skontaktować się z placówką telefonicznie, w niektórych przypadkach można to zrobić także poprzez Skype'a, a nawet za pośrednictwem dostępnego on-line czatu. Pracujący w nich specjaliści pozostają do dyspozycji rodziców i uczniów od poniedziałku do piątku, pełniąc dyżury także w godzinach wieczornych.

[Lista krakowskich poradni psychologiczno-pedagogicznych wraz z numerami telefonów i godzinami dyżurów jest dostępna tutaj.](#)

## **Kilka porad na czas pandemii:**

1. **Dbajmy o swoje samopoczucie** – każdy z nas ma indywidualne zasoby i możliwości niesienia pomocy. Jeśli je przekroczymy, sami będziemy czuć bezradność.
2. **Dajmy sobie pomagać** – czasami, gdy pomoc niesie nam obca osoba, jest nam łatwiej. Jeśli potrzebujemy tej pomocy, dajmy sobie pomóc.
3. **Jasno się komunikujmy** – zwracajmy uwagę na to, jaki ktoś jest i jakiego go znamy. Nie bierzmy pod uwagę w pierwszej kolejności tego, w jaki sposób się zachowuje.
4. **Pamiętajmy, że każdy z nas ma indywidualne sposoby reakcji na stres** – jedni



łatwo wówczas wpadają w gniew, inni zamykają się w skorupce ślimaka. Taka wiedza pomaga nam zrozumieć bliskich, zamiast ich oceniać.

5. **Dbajmy o zwyczajowe zachowania** – zamiast upominać dzieci i od nich wymagać, spędźmy z nimi miło czas – upieczmy wspólnie ciasto, poukładajmy klocki, obejrzyjmy wspólnie ulubiony film.
6. **Najważniejsze - kiedyś ten trudny czas minie**, a dzięki niemu możemy stać się bogatsi o nowe myślenie i rozwiązania.

\* \* \*

1 kwietnia 2020 r. w ramach Centrum Medycznego UNIMED (ul. Młodej Polski 7) w Krakowie rozpoczął działalność ośrodek środowiskowej opieki psychologicznej i psychoterapeutycznej dla dzieci i młodzieży, który finansowany jest ze środków Narodowego Funduszu Zdrowia. Osoby zainteresowane skorzystaniem ze świadczeń ośrodka mogą kontaktować się z rejestracją: tel. 12 415 81 12, e-mail: [rejestracja@unimed-nzoz.pl](mailto:rejestracja@unimed-nzoz.pl)