

Nie zwlekaj! Daj sobie pomóc!



Przechodzisz trudne chwile? Czujesz się samotny lub samotna?

Nie potrafisz sobie poradzić ze swoimi problemami psychicznymi, uzależnieniem, kryzysem, żałobą po stracie bliskich lub innymi trudnościami? Dołącz do społeczności portalu **GrupaWsparcia.pl** - platformy pomocy psychospołecznej, która pozwala na w pełni anonimowe, bezpłatne oraz bezpieczne korzystanie ze wsparcia w kryzysie.

Aby dołączyć do społeczności liczącej już ponad 10 tyś osób wystarczy wejść na stronę internetową www.grupawsparcia.pl i zarejestrować się za pomocą adresu e-mail.

Twój adres oraz dane nie będą widoczne dla innych użytkowników.

Nie zwlekaj! Daj sobie pomóc!

Poniżej przedstawiamy numery telefonów, pod którymi Ty lub Twój najbliższy możecie znaleźć pomoc:

Psycholog szkolny w Zespole Szkół w Grodzisku Górnym
(17) 243 6023

Pedagog szkolny w Zespole Szkół w Grodzisku Dolnym
690 083 229 oraz (17) 243 60 01

Poradnia Psychologiczno-Psychoterapeutyczna dla dzieci i młodzieży „Dobry start” w Leżajsku ul. Żeromskiego
609 556 224 oraz (17) 785 12 40

Poradnia psychologiczno-pedagogiczna w Leżajsku, ul. M. Curie Skłodowskiej 8
693 660 799 oraz (17) 242 07 99

Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Leżajsku, ul. M. Curie Skłodowskiej 8
17-2428258
Telefon Zaufania: 17-2401300

Bezpłatny Telefon Zaufania dla dzieci i młodzieży
116 111

Bezpłatny Telefon Zaufania dla osób dorosłych w kryzysie emocjonalnym
tel. 116 123

Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka
800 121 212

Telefon Zaufania dla osób w stanie depresji
(22) 594 9100

Bezpłatny Telefon Zaufania dla rodziców zaniepokojonych bezpieczeństwem swoich dzieci oraz ich kondycją psychiczną
800 100 100

Bezpłatny Telefon Zaufania dla osób dotkniętych skutkami COVID-19
800 220 280