KORONAWIRUS

DZIELNICA MOKOTÓW M.ST. WARSZAWY

BEZPŁATNE WSPARCIE PSYCHOLOGICZNE

INFORMACJE DLA MIESZKAŃCÓW O KONSULTACJACH TELEFONICZNYCH, ZAJĘCIACH ONLINE

PUNKTY INFORMACYJNO–KONSULTACYJNE WYDZIAŁU SPRAW SPOŁECZNYCH I ZDROWIA DLA DZIELNICY MOKOTÓW

Bezpłatnie konsultacje telefoniczne dla dorosłych, którzy są w trudnej sytuacji życiowej, przeżywają kryzys, mają problem z uzależnieniem (alkohol, narkotyki), borykają się z problemem uzależnienia osoby z ich najbliższego otoczenia, doświadczają przemocy ze strony bliskiej osoby.

Forma pomocy:

- konsultacje telefoniczne specjalisty ds. przeciwdziałania przemocy w rodzinie
- konsultacje telefoniczne specjalistów ds. uzależnień dla osób uzależnionych i współuzależnionych od alkoholu lub narkotyków
- konsultacje telefoniczne psychologiczne, pedagogiczne
- prawne porady telefoniczne (dla osób doświadczających przemocy w rodzinie)
- konsultacje telefoniczne kuratora zawodowego

Zapisy: poniedziałek - piątek w godzinach 8:00-16:00 pod numerami telefonów **22 443 67 49, 22 443 67 48**.

STOWARZYSZENIE SYNTONIA

Wsparcie telefoniczne dla osób starszych. Zapraszamy osoby, które potrzebują rozmowy i wsparcia, czują się zaniepokojone zaistniałą sytuacją **tel. 792 810 820, 792 810 180**. Dyżury w poniedziałek, wtorek i środę w godz. 9.00 – 13.00.

FUNDACJA POMOCY PSYCHOLOGICZNEJ I EDUKACJI SPOŁECZNEJ RAZEM

Wsparcie psychologiczne dla osób w kryzysie. Wsparcie skierowane dla osób przebywających w szpitalach zakaźnych, personelu medycznego, seniorów, osób, które muszą zmierzyć się z chorobą swoją lub najbliższych **tel. 733 563 311**.

LINIA WSPARCIA MOKOTOWSKIEGO CENTRUM ZDROWIA PSYCHICZNEGO INSTYTUTU PSYCHIATRII I NEUROLOGII

Wsparcie psychologiczne **tel. 222 99 04 31,** czynne: poniedziałek – piątek w godz. 8.00 – 20.00.

FUNDACJA VITRIOL

Konsultacje telefoniczne lub online dla osób, które potrzebują wsparcia w akceptacji zmian związanych ze stanem epidemicznym (lęk, natręctwa, utrata poczucia bezpieczeństwa) oraz osób, które mają problem z depresją lub uzależnieniem **tel. 22 412 45 10**.

FUNDACJA CENTRUM EDUKACJI LIDERSKIEJ

Konsultacje psychologiczne dla osób dorosłych/rodziców z rodzin, które mierzą się ze skutkami uzależnień lub przemocy w rodzinie. Kontakt tel. **502 744 120**, poniedziałek - piątek w godz. 15.00 – 19.00. Pierwszeństwo mają osoby, które korzystają/korzystały wcześniej ze wsparcia Fundacji.

MOKOTOWSKIE STOWARZYSZENIE RODZIN ABSTYNENCKICH „AZYL”

Konsultacje telefoniczne dla osób uzależnionych lub współuzależnionych, tel. **500 275 394**, poniedziałek – piątek w godz. 16.00 – 21.00.

FUNDACJA ROZWOJU RODZINY RORO

Warsztaty rozwojowe online dla osób 55+ . Więcej informacji na stronie: www.fundacjaroro.org.

ZAJĘCIA DLA RODZICÓW

STUDIO PSYCHOLOGII ZDROWIA

Zajęcia online dla rodziców, opiekunów, nauczycieli wspierające w budowaniu relacji z dziećmi. Terminy zajęć online:

- **2.04.2020 godz.16.30 - 20.30** „W gąszczu życia emocjonalnego – czyli o znaczeniu emocji”
- **9.04.2020 godz. 16.30 - 20.30** „Porozmawiajmy o nastolatkach”
- **16.04.2020 godz. 16.30 - 20.30** „Dodajemy skrzydeł na całe życie – czyli zajęcia o poczuciu wartości”

W późniejszym czasie zaplanowane są także zajęcia o stresie, dziecięcej motywacji, asertywności, złości, potrzebach małych dzieci i radzeniu sobie ze złością. **Konsultacje indywidualne i na odległość: telefoniczne i przez WhatsApp.**

Dla rodziców/opiekunów, którzy chcą wzmocnić swoje kompetencje rodzicielskie, niepokoją się o swoje dziecko lub potrzebują porozmawiać.
Na zajęcia obowiązują zapisy i limit miejsc: e-mail: wichurakomunikacji@gmail.com, **tel. 533 300 401.**

FUNDACJA ROZWOJU RODZINY RORO

Warsztaty rozwojowe dla rodziców online. Więcej informacji na stronie: www.fundacjaroro.org.