

Rodzice i Opiekunowie Uczniów, Wychowawcy klas, Nauczyciele, Uczniowie

Poniżej znajduje się wykaz instytucji zewnętrznych, które udzielają profesjonalnego wsparcia pomagając przetrwać trudny czas.

Podmioty świadczące pomoc bezpłatnie:

1. Poradnia Psychologiczno – Pedagogiczna nr 2 w Rzeszowie prowadzi TELEPORADY, od poniedziałku do piątku, w godzinach od 8.00 do 12.00 dyżurują specjaliści (psycholodzy, pedagodzy, psychoterapeuci) – numery telefonów: 17 748 38 23, 17 748 38 10, 17 748 38 11 oraz połączenie: sekretariat Poradni 17 748 38 00 , strona: <http://ppp2.rzeszow.pl/>

2. Adres strony, dzięki której każdy, kogo dotknął kryzys związany z epidemią koronawirusa może zasięgnąć darmowej porady psychologa lub psychoterapeuty

<https://www.psychologowie-dla-spolesczenstwa.pl/>

3. 800 70 2222 - Linia wsparcia dla osób w stanie kryzysu psychicznego - jest linią całodobową i bezpłatną dla osób dzwoniących. Pod telefonem, mailem i czatem dyżurują psycholodzy Fundacji ITAKA udzielający porad i kierujący dzwoniące osoby do odpowiedniej placówki pomocowej w ich regionie.

4. Ośrodek Poradnictwa Specjalistycznego i Interwencji Kryzysowej w Rzeszowie (jeśli doskwiera lęk, samotność, niepokój związane z obecną sytuacją), od poniedziałku do piątku, w godzinach: 7.30 - 18.30, tel. 17/ 8635389, strona: <http://opsik.mopsrzeszow.pl/index.php>

5. Darmowe telefoniczne wsparcie w sytuacji pandemii COVID-19 - **Podkarpackie Stowarzyszenie Psychoterapeutów:**

Lista psychoterapeutów oraz dzień tygodnia i godziny kiedy można umówić się na rozmowę za pośrednictwem telefonu.

Wcześniej należy umówić się za pośrednictwem SMS z wybranym specjalistą.

Lista będzie na bieżąco aktualizowana. Strona: <http://www.psychoterapia-podkarpackie.pl/>

- Iwona Barabasz, tel. 600 186 127, piątek 17.00 – 20.00
- Agnieszka Binkowska, tel. 502 102 317, wtorek 10. 00 – 12.00
- Maciej Ćwik, tel. 662 234 604, wtorek 10.30 – 11.30
- Beata Guzek, tel. 783 678 635, środa 18.00 – 19.00
- Paweł Kopeć, tel. 534 066 978, wtorek 19.00 – 20.00, czwartek 10.00 – 11.00
- Kamila Makara – Czufno, tel. 697 363 288, środy 12.00 – 13.00
- Jacek Pasternak, tel 604 794 670, poniedziałek 18.00 – 20.00
- Agnieszka Polańczyk – Ciskał, tel. 501 242 297, poniedziałek 8.00 – 10.00, środa 8.00 – 11.00, czwartek 8.00 – 12.00
- Małgorzata Ziolo, tel. 503 025 888, poniedziałek 14.00 – 15.00, piątek 15.00 – 16.00
- Renata Zuba, tel. 881 442 883, piątek 16.00 – 17.00

6. 116 111 - Telefon zaufania dla Dzieci i Młodzieży

7. Pomoc psychologiczna dla osób podlegających kwarantannie na mocy SANEPID-u, Urząd Miasta Rzeszowa, tel. 17/8636933