

**POMOC PSYCHOLOGICZNA DLA MIESZKAŃCÓW
DZIELNICY BIELANY M.ST. WARSZAWY
W SYTUACJI KRYZYSOWEJ ORAZ OSÓB OBJĘTYCH KWARANTANNĄ
W ZWIĄZKU Z OGŁOSZONYM STANEM ZAGROŻENIA EPIDEMICZNEGO A OBECNIE
OGŁOSZONYM STANEM EPIDEMII**

- Osoby korzystające ze wsparcia Ośrodka Pomocy Społecznej Dzielnicy Bielany oraz osoby starsze mieszkające na terenie Dzielnicy Bielany, które potrzebują wsparcia psychologicznego, z powodu niepokoju lub sytuacji kryzysowych związanych z ogłoszonym Stanem Zagrożenia Epidemicznego oraz osoby objęte kwarantanną przeżywające kryzys psychiczny mogą skontaktować się telefonicznie z zespołem psychologów naszego Ośrodka.

Psychologowie dyżurują:

NUMER TELEFONU	GODZINY DYŻURU
(22) 56 89 161 (22) 56 89 130	poniedziałek - piątek w godzinach 8.00 – 16.00
(22) 56 89 195	poniedziałek, środa, piątek w godzinach 8.00 – 16.00

- W Specjalistycznej Poradni Rodzinnej Dzielnicy Bielany m.st. Warszawy na bieżąco udzielane jest wsparcie psychologiczne dla wszystkich potrzebujących takiej pomocy. Poradnia pełni dyżur telefoniczny od poniedziałku do piątku w godz. 8-16 (osobiste przyjęcia, terapie i grupy są wstrzymane) tel. 22 – 864 73 06
Dodatkowe informacje na naszej stronie sprbielany.waw.pl

- W Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej nr 10 od poniedziałku do piątku w godzinach 8-16 pod nr telefonu 503 321 090 można skorzystać z konsultacji i porady psychologa, pedagoga, logopedy, terapeuty integracji sensorycznej.

- W Środowiskowym Centrum Zdrowia Psychicznego realizowane są porady online i telefoniczne. Specjaliści są dostępni od poniedziałku do piątku w godzinach 8.00-20.00 pod nr telefonów: 536 777 251, 530 777 875 oraz 795 033 099.

- PSYCHOLOGOWIE I PSYCHOTERAPEUCI DLA SPOŁECZEŃSTWA

wsparcie kierują w szczególności do:

- członków personelu medycznego i innych służb zaangażowanych w działania związane z zagrożeniem koronawirusem,
- osób objętych kwarantanną,
- osób, które w związku z wprowadzonymi ograniczeniami straciły z dnia na dzień źródło dochodu,
- osób, które są w kryzysie psychicznym i odmówiono im innej formy pomocy ze względu na pandemię (np. przyjęcia na oddział dzienny szpitala psychiatrycznego)

[LINK do aktualnie dostępnych kontaktów z psychologami lub psychoterapeutami](https://www.psychologowie-dla-spoleczenstwa.pl/kontakt) :

<https://www.psychologowie-dla-spoleczenstwa.pl/kontakt>