

## **SZUKASZ POMOCY LUB WSPARCIA?**

*Zachęcamy do kontaktu z naszym pedagogiem lub psychologiem szkolnym.*

*Jeżeli chcesz bezpośrednio skontaktować się z placówką oferującą pomoc, poniżej znajduje się spis instytucji i telefonów, pod którymi można uzyskać wsparcie w przypadku wystąpienia różnych problemów:*

### **Młodzieżowy Ośrodek Profilaktyki i Psychoterapii**

ul. Boryszewska 4, tel.: **515 103 831**, sekretariat@mop-poradnia.pl

Poradnia Specjalistyczna MOP udziela **nieodpłatnej pomocy psychologicznej** młodzieży w wieku **15-19 lat**, uczącej się w warszawskich szkołach oraz ich **rodzicom, wychowawcom i nauczycielom**.

### **Młodzieżowa Poradnia Uzależnień, Poradnia Rodzinna**

ul. Mokotowska 55 lok. 4 tel. **22 622 99 09**

W Poradni można uzyskać pomoc w zakresie **trudności rodzinnych i emocjonalnych, przemocy, problemów wychowawczych, uzależnień, depresji, trudności w nawiązywaniu relacji z rówieśnikami przez dzieci i młodzież, problemów z agresją, trudności w nauce.**

### **Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna nr 16**

ul. Siennicka 40, tel.: **22 610 21 32** oraz **516 079 497**, pod którym **codziennie w godzinach 10:00-16:00** można skorzystać z porad specjalistów (psychologów, pedagogów, terapeutów).

W ramach działalności placówki można skorzystać z porad i konsultacji mailowych:

- E-porady logopedyczne: [elogopeda@ppp16.waw.pl](mailto:elogopeda@ppp16.waw.pl)
- E-porady psychodietetyczne: [edieta@ppp16.waw.pl](mailto:edieta@ppp16.waw.pl)
- E-porady doradcy zawodowego: [edoradca@ppp16.waw.pl](mailto:edoradca@ppp16.waw.pl)
- E-porady mediatora: [emediacje@ppp16.waw.pl](mailto:emediacje@ppp16.waw.pl)
- E-porady interwenta kryzysowego: [einterwencjekryzysowe@ppp16.waw.pl](mailto:einterwencjekryzysowe@ppp16.waw.pl)
- E-porady i wsparcie psychologa: [wsparcie@ppp16.waw.pl](mailto:wsparcie@ppp16.waw.pl)

### **Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna nr 4**

ul. Mińska 1/5, tel. **22 810 20 292**

Poradnia oferuje wsparcie w zakresie w zakresie kryzysu psychicznego lub życiowego, w tym również **spowodowanego pandemią Covid-19, mediacje w konfliktach rodzinnych, rówieśniczych**. Oferta dotyczy wszelkiego rodzaju problemów związane z odżywianiem: fobie pokarmowe, wybiórcze jedzenie, niedożywienie, otyłość, anoreksja, bulimia, nietolerancje pokarmowe, jednostki chorobowe, nadmierna pobudliwość, nadmierna senność, trudności z koncentracją i inne.

**Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę**

**Poradnia Dziecko w Sieci**

ul. Przybyszewskiego 20/24, tel. **22 826 88 62**

Poradnia pomaga młodym osobom, które doświadczyły cyberprzemocy, kontaktu ze szkodliwymi treściami w internecie, m.in. pornografią, uwodzenia i wykorzystania seksualnego online, problematycznego używania mediów elektronicznych, innych trudnych sytuacji związanych z korzystaniem z urządzeń ekranowych

**Warszawski Ośrodek Interwencji Kryzysowej (WOIK)**

**Poradnia ds. Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie**

ul Belgijska 4, tel. kom. **667 833 400**, tel. **22 845 12 12**

Oferta Poradni skierowana jest **do dorosłych osób doznających przemocy w rodzinie** jak i osób stosujących przemoc.

**Linia Wsparcia Mokotowskiego Centrum Zdrowia Psychicznego** prowadzona przez **Instytut Psychiatrii i Neurologii.**

tel. **222 99 04 31** od poniedziałku do piątku w godz. 8-20

Linia dedykowana jest osobom zmagającym się z problemami natury psychicznej i **trudnościami psychologicznymi związanymi z aktualną sytuacją epidemiologiczną i jej następstwami.**

**Linia wsparcia psychologicznego** prowadzona przez **Polski Czerwony Krzyż.**

tel. **22 230 22 07** codziennie w godzinach 10:00-22:00

Działania linii obejmują **pierwszą pomoc psychologiczną**, rozmowę psychologiczną i działania psychoedukacyjne.

**Telefon zaufania dla osób zakażonych koronawirusem, w kwarantannie i wszystkich dotkniętych kryzysem związanym z pandemią Fundacji Vis Salutis:** tel. **888-900-980** lub **888-960-980** codziennie 10.00-18.00