Czujesz się ostatnio źle psychicznie?



- Odczuwasz nadmierny smutek albo rozdrażnienie?
- Wydaje Ci się, że gorzej od innych radzisz sobie z codziennymi trudnościami?
- Masz poczucie, że nie dogadujesz się z rodzicami, kolegami i koleżankami albo nauczycielami?

Skorzystaj z pomocy Ośrodka Środowiskowej Opieki Psychologicznej i Psychoterapeutycznej dla Dzieci i Młodzieży

Kto i jak pomaga?

Pomocy w ośrodkach udzielają:

- psycholodzy,
- psychoterapeuci,
- terapeuci środowiskowi.

Są to osoby z którymi można porozmawiać o swoich problemach, odczuwanych trudnościach i którzy pomogą Ci poczuć się lepiej.

Dla kogo?

Dzieci, młodzież do końca nauki szkolnej oraz ich rodziny.

Jak się dostać?

Pomoc jest bezpłatna, wystarczy zgłosić się do najbliższego ośrodka. Żeby skorzystać z pomocy ośrodków musisz posiadać zgodę rodzica lub innego opiekuna. Jeśli boisz się, że rodzice nie zgodzą się na wizytę albo nie wiesz, jak porozmawiać z nimi o swoich problemach zadzwoń na bezpłatny i anonimowy numer Dziecięcego Telefonu Zaufania Rzecznika Praw Dziecka: **800 12 12 12** albo czat dostępny na stronie **https://brpd.gov.pl/**

Gdzie?

Ośrodki działają we wszystkich województwach w Polsce, w prawie każdym powiecie (w całej Polsce jest ponad 340 placówek).

Aktualna lista ośrodków znajduje się na stronie:

https://www.nfz.gov.pl/dla-pacjenta/informacje-o-swiadczeniach/ochrony-zdrowia-psychicznego-dzieci-i-mlodziezy/

Najbliższy ośrodek to:

Masz więcej pytań? Chciałbyś porozmawiać z psychologiem przed wizytą w ośrodku?

Skorzystaj z Dziecięcego Telefonu Zaufania Rzecznika Praw Dziecka: **800 12 12 12** lub z czatu: **https://brpd.gov.pl/**