



Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Limanowej

Darmowe wsparcie psychologiczne dla młodzieży z terenu Powiatu Limanowskiego

Jesteś zmęczony/a obecną sytuacją? Twój nastrój od dłuższego czasu jest obniżony? Nie radzisz sobie ze stresem, samotnością i niepewnością? Czujesz się źle? Nie radzisz sobie z nową rzeczywistością, przytłacza Cię ona?

Przyjdź do nas po darmowe wsparcie. Pozostajesz całkowicie anonimowy/anonimowa.

Informujemy, że w trudnym dla młodzieży czasie spowodowanym pandemią koronawirusa SARS-CoV-2 i nauczaniem zdalnym Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Limanowej uruchamia **wsparcie psychologiczne** w zakresie skutków izolacji.

Rozmowa z psychologiem (telefoniczna lub w siedzibie Centrum) możliwa jest od poniedziałku do piątku w godzinach 7:15-15:15 oraz w każdy wtorek w godzinach 15:30-17:00. Chęć skorzystania z pomocy wymaga telefonicznego uzgodnienia terminu (**18 33 75 826 lub 18 33 37 912**).

Dodatkowo pomocy psychologicznej udzielają:

- Ośrodek Interwencji Kryzysowej w Nowym Sączu, ul. Tarnowska 28, 33-300 Nowy Sącz, tel. 18 4490494 lub 18 4490491
- Poradnia Psychologiczno - Pedagogiczna w Limanowej, ul. Zygmunta Augusta 8, 34-600 Limanowa, tel. 18 3371737
- Poradnia Zdrowia Psychicznego dla Dzieci i Młodzieży, ul. Witosa 3/2, 34-600 Limanowa, tel. 18 3375570
- Lokalny Punkt Konsultacyjny ds. uzależnienia i innych problemów psychicznych, ul. Piłsudskiego 61, 34-600 Limanowa, tel. 734136341
- Dzienny Dom Wsparcia dla Dzieci i Młodzieży „Lokomotywa”, ul. Krakowska 8, 34-600 Limanowa, tel. 787519139