



## Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Limanowej

# Bezpłatna pomoc psychologiczna dla osób z niepełnosprawnościami

**Stowarzyszenie Animo - Odważ się żyć!** rozpoczyna projekt bezpłatnej pomocy psychologicznej dla osób z niepełnosprawnościami.

Bezpłatna pomoc psychologiczna w zakresie tego projektu jest świadczona osobom z niepełnosprawnościami, borykającym się z atakami paniki, natrętnymi myślami, myślami samobójczymi, silnym lękiem i depresją.

Pomoc ta odbywać się będzie poprzez konsultacje z wykwalifikowanym, doświadczonym psychologiem formie:

- porad telefonicznych pod numerem telefonu **(22) 122 80 96** od poniedziałku do piątku w godzinach 17:00 - 21:00
- poprzez email pod adresem: [pomoc@psycholog-dla-ozn.pl](mailto:pomoc@psycholog-dla-ozn.pl)
- grup wsparcia (w formie zdalnej)
- terapii indywidualnej (w formie zdalnej)

Projekt ten jest finansowany przez **Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych**.

Jako Stowarzyszenie Animo - Odważ się żyć! od dwóch lat prowadzimy bezpłatny i anonimowy telefon wsparcia dla osób doświadczających zaburzeń lękowych. Z powodzeniem prowadzimy również psychologiczne poradnictwo mailowe.

Nasi pracownicy niosący pomoc nierzadko w trudnych i krytycznych stanach psychicznych to wykwalifikowani psychologowie z dużym doświadczeniem.

W ubiegłym roku przeprowadziliśmy na naszym telefonie wsparcia ponad 530 rozmów poświęcając naszym rozmówcom ponad 240 godzin. Z porad naszych psychologów drogą mailową skorzystało już kilkaset osób.

Prowadzimy również działalność w zakresie psychoedukacji i promocji zdrowia psychicznego, prowadząc webinary, warsztaty, oraz publikując pomocne artykuły na naszej stronie internetowej oraz w social mediach.

Więcej informacji na temat projektu można znaleźć w internecie pod adresem

<https://psycholog-dla-ozn.pl>