

**Informacje o infoliniach, gdzie można uzyskać profesjonalną pomocy dla uczniów, rodziców i nauczycieli.**

**Dyżury z zakresu pomocy psychologiczno-pedagogicznej w Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej w Ropczycach**

L.p.	Nazwa	Specjalista (psycholog, pedagog, logopeda, inny specjalista)	Dzień tygodnia/ godziny dyżurów	Nr telefonu do kontaktu ze specjalistą
1.	Nazimek Agnieszka	Dyrektor PPP Ropczyce pedagog terapeuta SI	poniedziałek – piątek 7.30-15.30	172218457 <b>887 788 441</b>
2.	Czapiga Paulina	pedagog tyflopadaagog	piątek 08.00-11.00	
3.	Dylska Zofia	pedagog surdopadaagog	środa 11.30-15.30	
4.	Gątorska Mariola	pedagog terapia dzieci z autyzmem	czwartek 8.00-12.00	
5.	Jemiolo Magdalena	pedagog	wtorek 11.00-15.00	
6.	Mielniczek Katarzyna	pedagog	poniedziałek 12.00-17.00	
7.	Czajkowska-Trąd Michalina	psycholog	poniedziałek 08.00-15.00	
8.	Kopeć Anna	psycholog	wtorek 08.00 – 11.00	
9.	Frąc Kamil	psycholog	Środa 12.00 – 17.00	
10.	Kasprzyk Weronika	psycholog	czwartek 08.00-15.00	
11.	Materowska Ludmiła	psycholog	piątek 11.30-15.30	
12.	Żaba Aldona	psycholog, doradca zawodowy	piątek 08.00-12.00	

## Antydepresyjny Telefon Zaufania

<https://stopdepresji.pl/>

**22 484 88 01**

Dyżury psychologów:

- Wtorki 14:00 – 19:00
- Czwartki 15:00 – 20:00
- Piątki 10:00 – 15:00

<http://www.liniadzieciom.pl/>



**Fundacja  
ITAKA  
Centrum Poszukiwań  
Ludzi Zaginionych**

**CAŁODOBOWA  
BEZPŁATNA  
INFOLINIA  
DLA DZIECI  
I MŁODZIEŻY,  
RODZICÓW  
ORAZ NAUCZYCIELI**

**800 080 222**



# „Topię się” - akcja społeczna dotycząca chorób i zaburzeń psychicznych

- **Depresja to choroba, która trwa tygodniami, miesiącami, a nawet całe życie**
- **Psychiatra to normalny lekarz, jak każdy inny**
- **Uzależnienie od alkoholu, narkotyków doprowadza do zaburzeń psychicznych**
- **Na zdrowie psychiczne pracuje się już od najmłodszych lat życia**
- **Samobójstwo pozostaje, drugą po wypadkach, przyczyną śmierci wśród młodzieży**
- **Dla dziecka pierwszy zawód miłosny to równie duży dramat jak utrata pracy dla osoby dorosłej**
- **Według Światowej Organizacji Zdrowia na całym świecie od 10% do 20% dzieci i nastolatków doświadcza zaburzeń psychicznych**
- **Media społecznościowe (choć mogą mieć wpływ na nastrój dzieci i młodzieży) nie są winne ich problemom psychicznym**

PRZEWODNICZĄCY GMINNEJ KOMISJI ROZWIĄZYWANIA PROBLEMÓW ALKOHOLOWYCH  
Urząd Miejski 39-120 Sędziszów Młp., ul. Rynek 10, tel. /17/ 745 36 37,

TELEFON ZAUFANIA /światlca tel./17/ 710 32 83

ŚWIETLICA SOCJOTERAPEUTYCZNA „NADZIEJA” Sędziszów Młp. ul. Jana Pawła II 29

POWIATOWE CENTRUM POMOCY RODZINIE  
39-100 Ropczyce ul. Konopnickiej 3, tel. /17/ 222 75 76 ,

POWIATOWY OŚRODEK INTERWENCJI KRYZYSOWEJ  
39-100 Ropczyce ul. Konopnickiej 3 tel. /17/221 25 66 lub /17/8652533 poniedziałek –  
piątek bezpłatne dyżury psychologa , a w każdą  
II i IV środę miesiąca bezpłatne porady prawne

Patroni:



Facebook: Topię się

Instagram: topie\_sie

Działalność w ramach projektu:





**Wskazówki, co mówić, a czego  
NIE mówić osobie znajdującej  
się w kryzysie emojonalnym**



**„Uspokuj się, weź się w garść, na pewno sobie poradzisz!”**



**„Chciałbym, lepiej zrozumieć to przez co przechodzisz. Czy możesz mi powiedzieć o tym coś więcej?”**

**„Dlaczego się tym tak bardzo przejmujesz?  
Nic takiego się nie stało”**



**„Przykro mi, że przez to przechodzisz. Czy jest coś, co mogę zrobić?  
Jak mogę ci pomóc?”**

**„Inni mają gorzej”**



**„Widzę, ile emocji Cię to kosztuje i jak bardzo starasz się przez to przejść”**

**„Wiem co czujesz”**



**„Kiedyś doświadczyłem podobnej sytuacji, jeśli będziesz chciał/a o tym porozmawiać - jestem”**