

Potrzebujesz pomocy - dzwoń!

Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Świerklanach informuje, że dla mieszkańców gminy, którzy objęci są kwarantanną, został uruchomiony specjalny nr telefonu, pod którym pracownicy GOPS starają się odpowiedzieć na wszystkie pytania związane z zaistniałą sytuacją oraz w miarę możliwości udzielają pomocy. Telefon czynny jest od godziny 8.00 do 19.00, a dzwonić można na numer **883-960-066**.

Przypominamy również, że od marca br. działa bezpłatna pomoc psychologiczna on-line dla mieszkańców Gminy Świerklany. W obliczu zaistniałej sytuacji zagrożenia wirusowego na wsparcie mogą liczyć osoby, które poszukują wiedzy między innymi o tym:

- jak dbać o relacje w dobie kwarantanny i przymusowej izolacji,
- jak się bronić przed manipulacją informacyjną, fake newsami i innymi mechanizmami napędzającymi panikę społeczną,
- jak rozmawiać z dziećmi o emocjach i jak okazywać im wsparcie w obliczu nowej sytuacji społecznej związanej z zagrożeniem koronawirusem,
- jak radzić sobie z własnym stresem, lękiem i innymi negatywnymi emocjami, aby nie wpływały one na najbliższych.

Pomoc można uzyskać dzwoniąc na [SKYPE /CST SELF](#) w godzinach 8:00-16:00, od poniedziałku do piątku. Można też zadzwonić - nr telefonu: 578 777 568.

Warto także skorzystać z usług świadczonych w Punkcie Interwencji Kryzysowej w Rybniku przy ul. 3 maja 31. W ramach PIK dyżurują specjaliści:

- psychoterapeuta - w każdą środę od godz. 15.30 do 18.30 oraz piątek od godz. 13.00 do 19.00,
- psycholog - w każdy poniedziałek w godz. od 14.00 do 19.00,
- konsultant ds. przemocy oraz uzależnień - w każdy poniedziałek od godz. 15.00 do 19.00 oraz w każdy wtorek od godz. 15.30 do 17.30,
- radca prawny - w każdy drugi i czwarty wtorek miesiąca od godz. 15.30 do 17.00.

Wszystkie porady udzielane są jedynie telefonicznie pod nr tel. 32 426 00 33 lub 512 190 111. Dodatkowo uruchomiony został komunikator Skype pod adresem pcpr@powiatrybnicki.pl. Szczegóły na www.pcpr.rybnik.pl

I wreszcie, pomoc w zakresie wsparcia psychologicznego dla osób przebywających w izolacji. Oto dane kontaktowe:

Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Wodzisławiu Śląskim

od poniedziałku do piątku w godzinach: 8.00 - 11.00,

Telefon kontaktowy: (32) 455 14 30 w. 31; (32) 454 71 06 w. 31;

Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna w Wodzisławiu Śląskim

od poniedziałku do piątku w godzinach: 11.00 - 13.00,

Telefon kontaktowy: (32) 456 15 59

Jak widać, możliwości uzyskania pomocy jest wiele. Jeśli potrzebujesz wsparcia, nie wahaj się - dzwoń!
