

Czas jaki nastąpi może wywoływać u nas różne emocje np. lęku, strachu co może negatywnie wpłynąć na naszą kondycję psychiczną. Mogą pojawić się zmiany w trybie snu i czuwania, zmiany w trybie przyjmowania posiłków (nadmierne objadanie i niejedzenie), problemy z koncentracją. Takie czynniki jak nuda, zmiana systemu kształcenia, trudności pojawiające się w jego organizacji, przemoc domowa, która w takiej sytuacji narasta, straty finansowe, obawy przed zachorowaniem, brak kontaktu z bliskimi dezorganizują i powodują, iż niezbędne jest wsparcie. Pamiętajmy, że nie jesteśmy bezradni. Co możemy zrobić w takiej sytuacji? Zastanów się dlaczego i czemu służy samoizolacja. Zapewne wszyscy jesteśmy świadomi, iż jest niezbędna, ponieważ jest najskuteczniejszą metodą rozprzestrzeniania się wirusa i ochroną siebie oraz najbliższych bliskich, dziadków, rodziców. Mimo wszystko angażuj się w obowiązki codzienne, rozmawiaj z bliskimi na inne tematy niż koronawirus, dawaj informacje do max 10 minut na poszukiwanie i korzystaj ze sprawdzonych źródeł. Zaplanuj czas wolny w sposób kreatywny, nie ograniczaj się do pracy, jedzenia i spania.

**JEŚLI CZUJESZ, ŻE DOPADA CIĘ LĘK, SAMOTNOŚĆ ZADZWOŃ DO BLISKICH, KOLEŻANKI, KOLEGI, PRZYJACIÓŁ – POROZMAWIAJ.**

**ROZMOWA TO NAJLEPSZA FORMA SAMOREGULACJI !**

**JEŚLI NIE MASZ NIKOGO Z KIM CHCESZ I MOŻESZ POROZMAWIAĆ SKORZYSTAJ Z BEZPŁATNEGO WSPARCIA TELEFONICZNEGO**

**Oto lista miejsc, do których możesz się zwrócić:**

**14 612 36 91, 691 494 436** PORADNIA PSYCHOLOGICZNO – PEDAGOGICZNA IM. STEFANA SZUMANA W BOCHNI DYŻUR TELEFONICZNY OD PONIEDZIAŁKU DO PIĄTKU, W GODZINACH 8.00-15.00

**14 611 28 92** OŚRODEK INTERWENCJI KRYZYSOWEJ W BOCHNI CZYNNY CAŁĄ DOBĘ (24H)

**800 080 222** CAŁODOBOWA BEZPŁATNA INFOLINIA DLA DZIECI, MŁODZIEŻY, RODZICÓW I NAUCZYCIELI

**116 123** BEZPŁATNY KRYZYSOWY TELEFON ZAUFANIA DLA DOROSŁYCH. MOŻNA DZWONIĆ CODZIENNIE, OD PONIEDZIAŁKU DO NIEDZIELI W GODZINACH 14.00-22.00

**116 111** BEZPŁATNY TELEFON ZAUFANIA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY – CZYNNY CAŁĄ DOBĘ

**800 100 102** WOJSKA OBRONY TERYTORIALNEJ URUCHOMIŁY PUNKT BEZPŁATNEJ, CAŁODOBOWEJ INFOLINII WSPARCIA PSYCHOLOGICZNEGO, DLA KAŻDEGO KTO POTRZEBUJE WSPARCIA W SYTUACJI EPIDEMII.

**800 70 22 22** CENTRUM WSPARCIA DLA OSÓB W STANIE KRYZYSU PSYCHICZNEGO – BEZPŁATNY TELEFON CZYNNY CAŁĄ DOBĘ (24H).

**800 12 12 12** BEZPŁATNY TELEFON ZAUFANIA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY RZECZNIKA PRAW DZIECKA. MOŻNA DZWONIĆ CODZIENNIE, OD PONIEDZIAŁKU DO PIĄTKU, W GODZINACH 8.15-20.00. (POD NUMER DZIECIĘCEGO TELEFONU ZAUFANIA MOGĄ RÓWNIEŻ DZWONIĆ OSOBY DOROSŁE, BYZGŁOSIĆ PROBLEMY DZIECI).

**22 635 09 54** TELEFON ZAUFANIA DLA OSÓB STARSZYCH. MOŻNA DZWONIĆ W PONIEDZIAŁKI, ŚRODY I CZWARTKI W GODZINACH 17.00-20.00.

**800 108 108** BEZPŁATNY TELEFON WSPARCIA DLA OSÓB PO STRACIE BLISKICH (BĘDĄCYCH W ŻAŁOBIE). OD PONIEDZIAŁKU DO PIĄTKU, W GODZINACH 14.00-20.00

**PAMIĘTAJ, JAK KAŻDY KRYZYS, TEN RÓWNIEŻ KIEDYŚ SIĘ SKOŃCZY!**

**DBAJ O SIEBIE KORZYSTAJ Z WSPARCIA, NIE JESTEŚ SAM!**