

Szanowni Państwo

Wyniki ostatnich badań socjologicznych oraz wnioski z pracy z dziećmi i młodzieżą uwiadcniają poważny spadek zadowolenia z życia u młodych ludzi, a przy tym wzrost poczucia samotności i wykluczenia. Zwiększyła się liczba zachorowań na depresję i myśli samobójczych.

Być może Wasze dziecko potrzebuje pomocy jeśli:

- nie radzi sobie z tym, co je otacza np. w szkole, w domu, w kontaktach z rówieśnikami;
- zmaga się z lękiem;
- odczuwa długotrwały smutek, brak chęci do życia,
- ma bardzo niską samoocenę i brak poczucia sprawczości,
- przeżywa kryzys emocjonalny,

Kryzys emocjonalny może dotknąć każdego – ważne, aby mieć przyjazne, świadome otoczenie, które pomoże rozwiązać problemy lub udzieli wsparcia w samodzielnym rozwiązywaniu trudności.

Możecie Państwo znaleźć bezpłatną pomoc i wsparcie dla siebie i swojego dziecka w następujących miejscach:

- Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna nr 19 ul. Lokajskiego 3 – psycholog - interwent kryzysowy udziela wsparcia w trudnej sytuacji w środy w godz. 16.00-17.00. – zapisy - **513 905 022** lub **513 906 360** (można także zgłosić się bez zapisów).
- Platforma Życie Warto Jest Rozmowy <https://zwjr.pl/>
- Telefon zaufania dla dzieci i młodzieży Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę **116111**
- Telefon zaufania młodych **22 484 88 04**
- Dziecięcy telefon zaufania rzecznika praw dziecka **800 121 212**
- Antydepresyjny telefon zaufania **22 484 88 01**
- Centrum wsparcia dla osób dorosłych w kryzysie emocjonalnym **800 702 222** oraz <https://centrumwsparcia.pl/>

Ważne informacje można znaleźć także na stronie www.pokonackryzys.pl oraz www.ppp19.ursynow.warszawa.pl

