

Bezpłatna pomoc psychologiczna i psychiatryczna na terenie miasta Płocka dzieciom i młodzieży w okresie Pandemii

Opracowanie: psycholog mgr Martyna Jaworska-Osicka

(na dzień 15.04.2020r.)

Czas pandemii koronawirusa SARS-Cov-2 stanowi duże wyzwanie dla naszego zdrowia psychicznego. Z jednej strony pojawienie się tego zagrożenia w wielu ludziach, w tym dzieciach, wywołało stany wymagające konsultacji lub też wsparcia psychologa lub psychiatry. Szeroko powszechny jest lęk o życie swoje i bliskich oraz niepewność jutra. Z drugiej strony, niezależnie od epidemii, dzieci, młodzież i dorośli cierpią na różnego rodzaju zaburzenia, które wymagają oddziaływań specjalistycznych. Obecnie służba zdrowia w dużej mierze opiera się na teleporadach. Pomoc psychologiczna udzielana jest przede wszystkim za pośrednictwem nowoczesnych technologii informacyjnych oraz konsultacji telefonicznych.

Aby ułatwić poszukiwanie pomocy, prezentujemy zestawienie placówek na terenie miasta Płocka udzielających obecnie bezpłatnego wsparcia zdrowia psychicznego dzieciom i młodzieży w okresie pandemii.

NAZWA PLACÓWKI	DANE KONTAKTOWE	OPIEKA PSYCHIATRY	OPIEKA PSYCHOLOGA	ZASADY UDZIELANIA POMOCY
Poradnia Zdrowia Psychicznego dla dzieci i młodzieży w Niepublicznym Zakładzie Opieki Zdrowotnej SABA-MED	Al. Floriana Kobylińskiego 14 09-000 Płock REJESTRACJA 24 263 23 79 pzp@saba-med.pl	TAK	TAK	Placówka udziela pomocy osobom, które pozostawały pod jej opieką już przed wybuchem epidemii. Działania realizowane są poprzez wystawianie recept, konsultacje telefoniczne lub za pomocą komunikatów multimedialnych. <u>Obecnie nie przyjmowani są nowi klienci.</u>
Poradnia Psychologiczno -Pedagogiczna nr 1 w Płocku dla Dzieci ze Specjalnymi Potrzebami Edukacyjnymi	Ul. Tadeusza Gajcego 7 09-400 Płock 24 367 23 23 ppp1@zjoplock.pl poradniaplock.pl	NIE	TAK	Placówka udziela pomocy poprzez: - zamieszczanie na stronie internetowej poradni informacji i materiałów edukacyjno – terapeutycznych dotyczących pracy z dziećmi – organizowania czasu wolnego - zamieszczanie na stronie internetowej poradni odpowiedzi na pytania przesyłane na skrzynkę mailową - udostępnienie w godzinach 10 ⁰⁰ -14 ⁰⁰ telefonu (607-443-527) do uzyskania wsparcia

				psychologicznego w związku z zaistniałą sytuacją - udostępnienie w godzinach 8 ⁰⁰ - 15 ⁰⁰ telefonu (24 367 23 23) do udzielania wsparcia psychologiczno-pedagogicznego - realizowanie terapii w formie zdalnej z dziećmi, które korzystały z pomocy terapeutycznej przed ogłoszeniem zawieszenia działalności Poradni.
Poradnia Psychologiczno – Pedagogiczna nr 2 w Płocku	Ul. Jana Zygmunta Jakubowskiego 10 09-402 Płock 24 364 99 01 ppp2@zjoplock.pl poradniaplock2.pl	NIE	TAK	Placówka udziela pomocy poprzez: - udzielanie odpowiedzi na mailowe zapytania dotyczące ogólnych problemów dzieci i młodzieży - udostępnianie ćwiczeń i zabaw z dziećmi na różnych etapach rozwojowych - przedstawienie literatury do wykorzystania w pracy edukacyjno- terapeutycznej - cyklu artykułów dla rodziców umieszczanych na stronie poradni - porad psychologicznych umieszczanych na stronie placówki - realizowanie terapii w formie zdalnej z dziećmi, które korzystały z pomocy terapeutycznej przed ogłoszeniem zawieszenia działalności Poradni.
Ośrodek Interwencji Kryzysowej	Ul. Zgliczyńskiego 4 24 364 02 49 mopsplock.eu	NIE	TAK	Placówka udziela pomocy poprzez: - telefoniczne konsultacje lub interwenta kryzysowego 24 364 02 49 - telefon informacyjny – wspierający dla rodzin z problemem przemocy 660 434 220
Niepublicznym Zakładzie Opieki Zdrowotnej MINIMED	ul. Medyczna 8 09-400 Płock 24 3642521	TAK	TAK	Placówka udziela pomocy osobom, które pozostawały pod jej opieką już przed wybuchem epidemii.
Centrum Psychologiczno – Pastoralne METANOIA	Al. Kobylińskiego 21a 09-400 Płock 24 268 04 48 metanoia@op.pl cpp-	NIE	TAK	Placówka udziela pomocy poprzez: - kontakt za pomocą mediów społecznościowych (Skype, WhatsApp)

	metanoia.com			
--	--------------	--	--	--

W sprawach nagłych opieka psychiatryczna sprawowana jest poprzez właściwe szpitale z oddziałami psychiatrycznymi dla dzieci i młodzieży na terenie kraju. Skierowanie do takiej placówki może wystawić lekarz podstawowej opieki zdrowotnej.

Zachęcamy także do korzystania z pomocy oferowanej przez:

1. Fundację Dajemy Dzieciom Siłę - fdds.pl , **telefon zaufania dla dzieci i młodzieży 116 111, telefon dla rodziców i nauczycieli 800 100 100**
2. Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka – **800 121 212**
3. Centrum Wsparcia Dla Osób W Stanie Kryzysu Psychicznego Fundacji ITAKA – **800 70 2222, liniawsparcia.pl** oraz porady@liniawsparcia.pl
4. Fundację SYNOPSIS dla dzieci i młodzieży z autyzmem – synopsis.org.pl, **22 825 87 42**
5. Instytut Wspomagania Rozwoju w Gdańsku – e-poradnia@iwrd.pl
6. Antydepresyjny Telefon Zaufania Fundacji ITAKA - **22 484 88 01**
7. Polskie Towarzystwo Psychoterapii Skoncentrowanej na Rozwiązaniu – www.PTPSR.pl
8. Fundację Psycho-Edukacja – fp-e.pl
9. Wojska Obrony Terytorialnej na polecenie ministra obrony narodowej uruchomiły pod numerem telefonu **800 100 102** specjalną, całodobową i bezpłatną infolinię ze wsparciem psychologicznym dla osób znajdujących się w kryzysie związanym z kwarantanną lub leczeniem SARS-CoV-2. Specjalistyczna pomoc udzielana jest przez psychologów wojskowych WOT.
10. Centra zdrowia psychicznego - www.czp.org.pl, mapa wraz z danymi teleadresowymi znajduje się pod adresem: <https://czp.org.pl/index.php/o-czp/>