📘 WSPARCIE PSYCHOLOGICZNE DLA DZIECI I MŁODZIEŻY

Na terenie powiatu wałbrzyskiego

👦👧 Dla kogo?

Dla dzieci, młodzieży oraz ich rodzin, które:

* doświadczają trudności emocjonalnych lub kryzysów psychicznych
* mają problemy w relacjach z rówieśnikami lub rodziną
* zmagają się z depresją, lękiem, stresem
* są ofiarami przemocy, uzależnień lub zaniedbania
* potrzebują wsparcia w radzeniu sobie z nauką i codziennym funkcjonowaniem

📍 GDZIE SZUKAĆ POMOCY?

1. Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna

📞 Tel.: 797 984 251

📍 Adres: Al. Wyzwolenia 20-24, 58-300 Wałbrzych

🌐 Strona: https://pppp.walbrzych.pl/

2. Szkolni pedagodzy i psychologowie

* Dostępni w szkołach podstawowych i średnich
* Wsparcie w trudnych sytuacjach szkolnych i domowych
* Pomoc w budowaniu samooceny i relacji rówieśniczych

3. Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie (PCPR)

* Wsparcie psychologiczne dla rodzin zastępczych i biologicznych
* Pomoc w sytuacjach kryzysowych
* Warsztaty i grupy wsparcia

📍 Adres: Al. Wyzwolenia 20-24, 58-300 Wałbrzych

📞 Tel.: 74 66 66 300

4. Centrum Zdrowia Psychicznego w Wałbrzychu – Nowoczesna i kompleksowa pomoc w zakresie zdrowia psychicznego

* Nie wymagają skierowania od lekarza
* Możliwość skorzystania z terapii indywidualnej, rodzinnej i grupowej

📞 Najbliższy ośrodek: ul. Batorego 4, 58-300 Wałbrzych

🚨 W SYTUACJI KRYZYSOWEJ

* Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży: 📞 116 111 (czynny 24/7, anonimowy i bezpłatny
* Centrum Wsparcia dla Osób w Kryzysie Psychicznym: 📞 800 70 2222
* Numer alarmowy w sytuacji zagrożenia życia: 📞 112

🧠 PAMIĘTAJ:

✅ Szukanie pomocy to oznaka siły, nie słabości

✅ Nie jesteś sam/a – są osoby, które chcą i potrafią pomóc

✅ Wczesna pomoc może zapobiec poważniejszym problemom