



## STREFA ŚWIADOMYCH EMOCJI

Nieustanny stres, obawa i niepewność towarzyszące codziennym wyzwaniom, izolacja spowodowana pandemią koronawirusa, atomizacja społeczeństwa wywołana osłabieniem więzi międzyludzkich - to zaledwie niektóre wyzwania, z jakimi coraz częściej się zmagamy. Dotykają one coraz młodszych ludzi, którzy pozbawieni są kontaktu z rówieśnikami i zmuszeni do rezygnacji z wielu ważnych aktywności.

Miasto Skierniewice rusza z pilotażową akcją promującą zwiększenie świadomości emocjonalnej. Strefa Świadomych Emocji to projekt, który będzie identyfikował inicjatywy wspierające pomoc psychologiczną. Akcja otwiera możliwość kontaktu ze specjalistami – psychologami, terapeutami, pedagogami czy trenerami, którzy będą obecni na miejskich wydarzeniach w strefie oznaczonej charakterystycznym symbolem parasola.

Projekt ma ponadto szeroki wymiar informacyjny. Pierwszym jej elementem jest niniejsza ulotka zawierająca na odwrocie bazę kontaktów do instytucji czy organizacji, które świadczą na bieżąco doraźne wsparcie.

# EMOCJONALNY DROGOWSKAZ

– BAZA PRZYDATNYCH NUMERÓW TELEFONU

## Regionalny Interwencyjny Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży

☎ 726 611 611,

numer czynny w godzinach 12.00–20.00; od godziny 20.00 do 24:00 specjaliści dyżurują na Snapchacie i Messengerze (pogadajmy tutaj)

## Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna w Skierniewicach ☎ 500 081 263,

ul. Rybickiego 6, od poniedziałku do piątku w godzinach 08:00–15:00

## Stowarzyszenie „Wspólna Troska” ☎ 725 707 555,

w każdy dzień tygodnia w godz. 9:00–18:00, e-mail: [biuro@wspolnatroska.pl](mailto:biuro@wspolnatroska.pl)

## Telefon zaufania dla dzieci i młodzieży ☎ 116 111,

numer czynny przez 7 dni w tygodniu w godzinach 12:00–20:00

## Poradnia Zdrowia Psychicznego ☎ 46 833 59 14,

ul. Wita Stwosza 1, 96-100 Skierniewice

## Poradnia Psychologiczna – Przychodnia Lekarska „Eskulap”,

ul. Sobieskiego 29, 96-100 Skierniewice ☎ 46 832 13 29

## Poradnia Zdrowia Psychicznego – Przychodnia Lekarska „Eskulap”,

ul. Sobieskiego 29, 96-100 Skierniewice ☎ 46 832 13 29

## Poradnia Psychologii Dziecięcej – Przychodnia Lekarska „Eskulap”,

ul. Sobieskiego 29, 96-100 Skierniewice ☎ 790 425 533

## Centrum wsparcia dla osób w stanie kryzysu psychicznego ☎ 800 70 22 22

## Rzecznik Praw Dziecka (telefon zaufania) ☎ 800 121 212

## Telefon zaufania dla osób dorosłych w kryzysie emocjonalnym ☎ 800 100 100

## Forum Przeciw Depresji ☎ 22 594 91 00

## Fundacja „Dajemy Dzieciom Siłę” ☎ 800 100 100,

od poniedziałku do piątku w godz. 12:00–15.00.

## POMOCOWE STRONY INTERNETOWE:

[pokonackryzys.pl](http://pokonackryzys.pl)

[liniawsparcia.pl](http://liniawsparcia.pl)

[pogotowieduchowe.pl](http://pogotowieduchowe.pl)



STREFA  
ŚWIADOMYCH  
EMOCJI