

# Czujesz się ostatnio źle psychicznie?

- Odczuwasz nadmierny smutek albo rozdrażnienie?
- Wydaje Ci się, że gorzej od innych radzisz sobie z codziennymi trudnościami?
- Masz poczucie, że nie dogadujesz się z rodzicami, kolegami i koleżankami albo nauczycielami?



## Skorzystaj z pomocy Ośrodka Środowiskowej Opieki Psychologicznej i Psychoterapeutycznej dla Dzieci i Młodzieży

### Kto i jak pomaga?

Pomocy w ośrodkach udzielają:

- psycholodzy,
- psychoterapeuci,
- terapeuci środowiskowi.

Są to osoby z którymi można porozmawiać o swoich problemach, odczuwanych trudnościach i którzy pomogą Ci poczuć się lepiej.

### Dla kogo?

Dzieci, młodzież do końca nauki szkolnej oraz ich rodziny.

### Jak się dostać?

Pomoc jest bezpłatna, wystarczy zgłosić się do najbliższego ośrodka. Żeby skorzystać z pomocy ośrodków musisz posiadać zgodę rodzica lub innego opiekuna. Jeśli boisz się, że rodzice nie zgodzą się na wizytę albo nie wiesz, jak porozmawiać z nimi o swoich problemach zadzwoń na bezpłatny i anonimowy numer Dziecięcego Telefonu Zaufania Rzecznika Praw Dziecka: **800 12 12 12** albo czat dostępny na stronie <https://brpd.gov.pl/>

### Gdzie?

Ośrodki działają we wszystkich województwach w Polsce, w prawie każdym powiecie (w całej Polsce jest ponad 340 placówek).

Aktualna lista ośrodków znajduje się na stronie:

<https://www.nfz.gov.pl/dla-pacjenta/informacje-o-swadczeniach/ochrony-zdrowia-psychicznego-dzieci-i-mlodziezy/>

Najbliższy ośrodek to:

**Masz więcej pytań? Chciałbyś porozmawiać z psychologiem przed wizytą w ośrodku?**

Skorzystaj z Dziecięcego Telefonu Zaufania Rzecznika Praw Dziecka: **800 12 12 12** lub z czatu: <https://brpd.gov.pl/>

