informacja prasowa, 3 kwietnia 2020 r.

**Gdy potrzebujesz wsparcia...**

**Gdy potrzebujesz wsparcia, gdy izolacja sprawia, że w domu brakuje przestrzeni na wszystkie problemy, które się tam skumulowały, możesz o tym porozmawiać. Na Mazowszu działa zdalnie wiele punktów udzielających pomocy.**

Zakazy i ograniczenia, jakie ostatnio zostały wprowadzone, są dla wielu osób niezrozumiałe. Zaburzony tryb życia daje znać o sobie. Zwykłe czynności stają się trudnością nie do pokonania. Niektórzy będą potrzebowali pomocy w obliczu kryzysu psychicznego.

Podpowiadamy, gdzie jej szukać:

* **Terapeutyczny Telefon Wsparcia dla Seniorów. Fundacja Instytut Świadomości** (do 30.04.2020 r.)

tel. 660 519 565

e-mail: naukaiswiadomosci@gmail.com

www.instytutswiadomosci.online

* **Pomoc psychologiczna Somatic dla seniorów przebywających w domu**

794 200 004 ­– zapisy przez SMS

(bezpłatne konsultacje, porady psychologa przez telefon, wideo, Skype, Whatsapp do 15.04.2020 r.)

* **Fundacja Pomocy Psychologicznej i Edukacji Społecznej RAZEM**

tel. 733 563 311

e-mail: twojpsycholog2@gmail.com

* **Węgrowska Fundacja By The Way w każdy PONIEDZIAŁEK w godz. 16:00-19:00 oraz CZWARTEK w godz. 17:00–19:00 pełni dyżur psycholog Monika Wrzosek-Tulwin**, gotowa udzielić wsparcia, porady oraz informacji osobom, które tego potrzebują (poradnictwo bezpłatne)

tel. 504 584 108

* **Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę**

tel. 116 111

https://116111.pl/

* **Fundacja Feminoteka dla kobiet doświadczających przemocy lub zagrożonych przemocą**

tel. 888 88 33 88 – od poniedziałku do piątku w godzinach 8.00-20.00

bezpłatne porady prawne i psychologiczne – telefonicznie, mailowo, przez Skype lub inną formę, która będzie odpowiednia

e-mail: pomoc@feminoteka.pl

* **Asperger – KONSULTACJE ON-LINE W KARUZELI Radomskie Stowarzyszenie Karuzela**

konsultacje on-line: logopedyczne, psychologiczne, fizjoterapeutyczne dotyczące również zaburzeń integracji sensorycznej Konsultacje on-line prowadzone będą przez Skype – bez konieczności zakładania konta

www.karuzela.org

* **Stowarzyszenie "Mamy Czas" Klub Mam i Tatusiów na Bielanach zaprasza do wspólnej zabawy z uśmiechem i w zdrowiu na YouTube**

www.youtube.com/channel/UCcVEmcjPINV24Y5tiWQaqMw

*Hanna Maliszewska*

*Rzeczniczka Prasowa*

*Mazowieckie Centrum Polityki Społecznej*

*tel. 798 810 794*

*e-mail: rzecznik@mcps.com.pl*