

Gdzie szukać pomocy - instytucje i materiały

<p>Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka</p>	<p>800 12 12 12 https://brpd.gov.pl/telefon-zaufania rpd@brpd.gov.pl</p>	<p>od poniedziałku do piątku w godz. 8.15 - 20.00</p>	<p>dla dzieci przeżywających smutek, lęk, osamotnienie, nie radzących sobie z konfliktem w swojej rodzynie, mających problemy w relacjach z rówieśnikami, mających trudności w nauce, będących ofiarami przemocy</p>
<p>Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę (dawniej Fundacja Dzieci Niczyje)</p>	<p>116111 https://116111.pl/ www.fdds.pl</p>	<p>czynne 7 dni w tygodniu całą dobę</p>	<p>bezpłatna i anonimowa pomoc telefoniczna i online dla rodziców i nauczycieli, którzy potrzebują wsparcia i informacji w zakresie przeciwdziałania i pomocy psychologiczno- pedagogicznej dzieciom przeżywającym kłopoty i trudności takie jak: agresja i przemoc w szkole, depresja i obniżony nastrój, myśli samobójcze, cyberprzemoc, wykorzystanie seksualne, uzależnienie od substancji psychoaktywnych</p>
<p>Telefon dla Rodziców i Nauczycieli w sprawie Bezpieczeństwa Dzieci Fundację Dajemy Dzieciom Siłę</p>	<p>800100100 https://800100100.pl/pomoc pomoc@800100100.pl</p>	<p>od poniedziałku do piątku w godz. 12.00- 15.00</p>	<p>wsparcie dla młodych ludzi w sytuacjach niezwykle kryzysowych: występowanie myśli czy zamiarów samobójczych, ochrona najmłodszych przed krzywdzeniem; wspieranie rodziców</p>

<p>Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie w Ostrołęce</p> <p>ul. gen. Józefa Hallera 12 07-410 Ostrołęka</p>	<p>tel. 29 764 41 30</p>		
<p>Ośrodek Interwencji Kryzysowej w Ostrołęce</p> <p>ul. T. Kościuszki 24/26 07-410 Ostrołęka</p>	<p>tel. 29 767 61 94</p> <p>telefon interwencyjny: 506 029 478 (czynny od godziny 8:00 do 20:00, siedem dni w tygodniu)</p> <p>mail: oik.ostroleka@op.pl</p>		
<p>Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna</p> <p>ul. Oświatowa 1 07-410 Ostrołęka</p>	<p>tel. 29 76045 36 29 760 06 72</p>	<p>poniedziałek piątek 8.00-16.00</p>	
<p>Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie</p> <p>11 Listopada 68 07-410 Ostrołęka</p>	<p>tel.29 764 62 33</p> <p>pcpr@powiatostroleka.pl</p>		
<p>Gminne instytucje świadczące pomoc rodzinie</p>	<p>odpowiednie do miejsca zamieszkania urzędy gmin</p>		
<p>NZOZ Centrum Pomocy Profesjonalnej Warszawa „Babka Tower”</p> <p>al. Jana Pawła II 80 lok. 21 i lok. 129</p>	<p>tel. 22 24 12 444</p> <p>https://www.cpp.pl/kategoria/kryzys-i-stres/</p>		

O stresie i sposobach radzenia sobie z nim	http://www.psychologia.edu.pl/czytelnia/59-niebieska-linia/833-o-stresie-i-sposobach-radzenia-sobie-z-nim.html		
Emocje i stres w życiu nastolatka	https://madraochrona.pl/artykuly/emocje-i-stres-w-zyciu-nastolatka/		
Jak radzić sobie ze stresem w szkole-poradnik dla maturzystów	www.dlamaturzysty.info/s/1618/36216-Newsy-dla-maturzystow/4093109-Jak-radzic-sobie-ze-stresem-w-szkole-Poznaj-7-sposobow.htm		
JAK RADZIĆ SOBIE ZE STRESEM W SZKOLE?	https://www.fit.pl/zdrowie/jak-radzic-sobie-ze-stresem-w-szkole/		
Radzenie sobie ze stresem szkolnym	myslepozytywnie.pl prezentacja „Stres egzaminacyjny”		
Jak sobie radzić ze stresem i nerwami	optymalnybory.pl/jak-radzic-sobie-ze-stresem-i-nerwami-8-skutecznych-porad/		

Stres: jak radzić sobie z emocjami materiał dla rodziców	https://www.tatento.pl/a/697/stres-jak-radzic-sobie-z-emocjami		
Stres-symptomy stresu, skutki, sposoby radzenia	https://www.medonet.pl/zdrowie,stres---symptomy-stresu--skutki--sposoby-radzenia,artykul,1729929.html		
Jak radzić sobie ze stresem?	https://www.pokonajlek.pl/jak-radzic-sobie-ze-stresem/		