

**Pomoc psychologiczno – pedagogiczna
w I Liceum Ogólnokształcącym im. ONZ w Biłgoraju
dla Uczniów, Rodziców i Nauczycieli**

Zapraszamy do korzystania z pomocy i wsparcia specjalistów szkolnych. Możesz uzyskać pomoc i informację w sytuacjach trudnych lub ważnych dla Ciebie, takich jak: przezwyciężanie trudności emocjonalnych, adaptacyjnych, szkolnych; rozwijanie umiejętności komunikacyjnych; budowanie satysfakcjonujących relacji rówieśniczych; rozwijanie zainteresowań i mocnych stron; wybór kierunku kształcenia i zawodu oraz innych, w zależności od potrzeb i oczekiwań.

Chcesz o coś zapytać lub napotykasz na jakieś trudności w funkcjonowaniu szkolnym lub osobistym?

W naszej szkole w gabinecie nr 107 z porad i konsultacji pedagoga szkolnego Małgorzaty Makarowskiej, psychologa szkolnego Anny Bodys oraz pedagoga specjalnego Edyty Rymarz można korzystać w poniedziałek, wtorek, środę i piątek w godzinach **8⁰⁰-15⁰⁰**. W czwartek zapraszamy w godzinach **8⁰⁰-17⁰⁰**.

Telefony, adresy placówek i instytucji, w których można szukać informacji i pomocy psychologiczno - pedagogicznej.

Jeśli Twoja sprawa wymaga natychmiastowej interwencji policji, pogotowia albo straży pożarnej, zagrożone jest Twoje lub innych zdrowie lub życie – zadzwoń pod **numer alarmowy 112**.

Aby skorzystać z pomocy wystarczy zadzwonić na infolinię, konsultanci odpowiedzą na wszystkie pytania, doradzą, co można zrobić w trudnej sytuacji:

- Dziecięcy telefon zaufania Rzecznika Praw Dziecka **800 12 12 12**
- Ogólnopolski telefon zaufania dla dzieci i młodzieży **116 111**
- Telefon wsparcia emocjonalnego dla dorosłych **116 123**
- Centrum wsparcia dla osób dorosłych w kryzysie psychicznym **800 702 222**
- Antydepresyjny telefon zaufania **22 484 88 01**
- Telefon dla rodziców i nauczycieli w sprawie bezpieczeństwa dzieci tel. **800 100 100** e-mail: pomoc@800100100 <https://800100100.pl/> Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę.
- Ogólnopolskie pogotowie dla ofiar przemocy w rodzinie "Niebieska Linia" tel. **800 120 002**
- Ogólnopolskie telefony zaufania Narkotyki - narkomania **800 199 990**; Uzależnienia behawioralne tel. **801 889 880**

- Inne numery telefonów oraz ważne informacje można znaleźć na stronach:

www.zapobiegajmysamobojstwom.pl

www.zwjz.pl/bezplatne-numery-pomocowe

www.pokonackryzys.pl

Poradnie, stowarzyszenia, ośrodki pomocowe

- **Poradnia Psychologiczno – Pedagogiczna w Biłgoraju** ul. T. Kościuszki 41/43, 23-400 Biłgoraj <http://www.ppp.lbl.pl/> tel. 84 686 10 66
- **Poradnia Zdrowia Psychicznego dla dzieci i młodzieży oraz Ośrodek Środowiskowej Opieki Psychologicznej i Psychoterapeutycznej dla dzieci i młodzieży.** Fundacja Bambini Dzieciom ul. Żołnierzy Wojska Polskiego 4, 23-400 Biłgoraj <https://fundacijabambini.pl/> tel. 790 373 305
- **Centrum Terapeutyczno-Rehabilitacyjne Gadu-Gadu** w Biłgoraju ul. Długa 75, tel.570 760 506 <https://www.poradniegadugadu.pl/>
- **Ośrodek Interwencji Kryzysowej w Biłgoraju** ul. „Wira” Bartoszewskiego 10 tel. 84 686 41 82 <https://bilgorajoik.pl/>
- **Poradnia Zdrowia Psychicznego w Biłgoraju** tel. 697 681 433, ul. Pojaska 5, Biłgoraj
- **Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Biłgoraju** ul. T. Kościuszki 13 tel. 84 686 23 58 lub 84 686 56 95 <https://mopsbilgoraj.naszbip.pl/>
- **Gminny Ośrodek pomocy Społecznej** ul. Kościuszki 88, 23-400 Biłgoraj tel. 84 688 28 64 <http://gopsbilgoraj.bip.lubelskie.pl/>
- **Biłgorajskie Stowarzyszenie Trzeźwości „ISKRA”** <https://iskrabilgoraj.cba.pl/> ul. Lubelska 16, tel. 84 686 46 69. **Młodzieżowy Telefon Zaufania** tel. 84 686 46 69 czynny w każdą środę 17⁰⁰-19⁰⁰
Punkt dla młodzieży zagrożonej uzależnieniem w szczególności narkomanią tel. 84 686 46 69 dyżur psychologa w poniedziałek 11⁰⁰ – 15⁰⁰ oraz w środę 17⁰⁰-19⁰⁰
- **Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Biłgoraju** ul. Bohaterów Monte Cassino 38, tel. 84 686 69 49, tel. 84 688 08 38
- **Poradnia Terapii Uzależnienia od Alkoholu i Współuzależnienia w Biłgoraju** tel. 697 681 434, adres: ul. Pojaska 5, 23-400 Biłgoraj
- **Punkt Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie działający przy Poradni Terapii Uzależnienia od Alkoholu i Współuzależnienia w Biłgoraju** tel. 697 681 434, adres: ul. Pojaska 5, 23-400 Biłgoraj wtorek 12⁰⁰ - 17⁰⁰
- **Lokalny Punkt Pomocy Pokrzywdzonym Przepięstwem w Biłgoraju** ul. Lubelska 7, Biłgoraj środa 15⁰⁰ - 20⁰⁰ tel. 518 498 111, 885 558 896 (telefoniczny dyżur całodobowy 7 dni w tygodniu)
- **Infolinia Narodowego Funduszu Zdrowia NFZ** 800 190 590