

WARTO SKORZYSTAĆ ZE WSPARCIA PSYCHOLOGA

W Legnicy w okresie kryzysu epidemicznego uruchomione zostały cztery telefony, obsługiwane przez specjalistów, z którymi można porozmawiać, wysłuchać porad i informacji, podzielić się swoimi przeżyciami i niepokojami. Takie wsparcie może być bardzo przydatne zwłaszcza osobom żyjącym w warunkach kwarantanny, odizolowanych, a także osamotnionych.

Pierwszy telefon zaufania obsługuje **Centrum Pomocy Psychologiczno-Pedagogicznej i Doskonalenia Nauczycieli w Legnicy**. Można dzwonić od godziny 8.00 do 18.00 w dni robocze oraz od godziny 10.00 do 16.00 w soboty i niedziele na numer **782 074 434**.

Oto dwa kolejne numery (stacjonarne), pod którymi dyżurują w dni robocze w godz. od 8.00 do 18.00 specjaliści z **Ośrodka Interwencji Kryzysowej MOPS: 76 721 53 42** lub **76 722 18 36**.

Porady w tym ośrodku są dostępne również w godzinach 8.00-18.00 w soboty i niedziele pod numerem komórkowym **794 296 147**.