

INFORMATOR DLA MIESZKAŃCÓW

GMINNY OŚRODEK POMOCY SPOŁECZNEJ

38-420 Korczyna, ul. Rynek 14

Tel. 13 43 540 37, 519 466 437

e-mail: gops@korczyna.pl ps.gops@korczyna.pl



Trwająca pandemia wciąż wywołuje zmiany w naszym życiu.

Wprowadzone ograniczenia w wielu dziedzinach życia mają na celu zmniejszenie transmisji wirusa i ochronę naszego zdrowia. Jednak przebywanie w izolacji, niepewność jutra pozostają nie bez znaczenia dla naszego komfortu psychicznego. Lęk o zdrowie swoje i najbliższych, niekontrolowane emocje sprzyjają powstawaniu konfliktów rodzinnych czy obniżonego nastroju. Takie doświadczenia, choć trudne, są naturalne dla sytuacji zagrożenia i wymagają wsparcia drugiego człowieka, zwłaszcza gdy nasze sposoby radzenia sobie chwilowo nie działają.

Szczególną troską musimy otoczyć dzieci i młodzież, którzy przez długi czas funkcjonują w nienaturalnych warunkach izolacji i separacji z rówieśnikami

TU MOŻESZ SZUKAĆ BEZPŁATNEJ I PROFESJONALNEJ POMOCY DLA SIEBIE I SWOICH BLISKICH :

1. **Ośrodek Środowiskowej Opieki Psychologicznej i Psychoterapeutycznej Dzieci i Młodzieży.** Ośrodek znajduje się przy ulicy Grodzkiej 47 a (budynek SPECMED, wejście z lewej strony). Rejestracja czynna jest od poniedziałku do piątku, w godzinach od 8.00 do 12.00, pod numerem telefonu: 13-43-97-166. Placówka zapewni zarówno pomoc doraźną, jak i diagnozę oraz terapię długoterminową, dzieciom i młodzieży do 21 roku życia, zarówno z terenu miasta Krosna, jak i całego powiatu krośnieńskiego
2. **Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie,** Krosno ul. Bieszczadzka 1. Psycholodzy udzielają pomocy codziennie w godzinach 7.30 – 15.30. Formy wsparcia i pomocy: pomoc psychologiczna, (poradnictwo, terapia), psychoterapia, psychoedukacja i poradnictwo wychowawcze, poradnictwo i terapia indywidualna dzieci, młodzieży, dorosłych, konsultacje i terapia rodzinna.
3. **Poradnia psychologiczno – pedagogiczna,** Krosno ul. Parkowa 1. Porady i konsultacje, po wcześniejszym uzgodnieniu terminu, można uzyskać w Poradni Psychologiczno - Pedagogicznej nr 1 w Krośnie, tel.: 13 43 211 56 w godzinach od 8.00 do 15.00, dla osób z terenu gmin: Chorkówka, Iwonicz Zdrój, Jedlicze, Korczyna, Krościenko Wyżne, Wojaszówka.

4. **Poradnia Zdrowia Psychicznego,** Krosno ul. Grodzka 45. Pomoc lekarzy psychiatrów oraz psychologów dla osób dorosłych. Rejestracja osobista od poniedziałku do piątku od 7.40 do 14.20, telefoniczna od 8.00 do 12.00 tel. 13 43 74 866.

5. **Centrum Leczenia Nerwic „Nervus”,** Krosno ul. Pużaka 37. Pomoc psychiatryczna i psychologiczna osobom dorosłym w szczególności z nerwicami, zaburzeniami depresyjnymi, osobowościowymi, odżywiania. Rejestracja do lekarzy psychiatrów nie wymaga żadnych dodatkowych skierowań, pacjenci przyjmowani są bezpośrednio przez samych lekarzy specjalistów w ramach dostępnych terminów. Obowiązuje skierowanie do psychologów i psychoterapeutów. Skierowania takie wydają lekarze psychiatry, a także lekarze rodzinni. Obowiązuje rejestracja telefoniczna, od poniedziałku do piątku od 8.00 tel. 785 065 036.

6. **Ośrodek Środowiskowej Pomocy Psychologicznej i Psychoterapeutycznej dla Dzieci i Młodzieży w Klimkówce /k Rymanowa.** Ośrodek prowadzi psychoterapię indywidualną, psychoterapię grupową oraz sesje wsparcia psychospołecznego, porady psychologiczne i diagnozę psychologiczną, wizyty domowe i środowiskowe. Ośrodek przyjmuje dzieci i młodzież (do 21 r.ż. jeśli uczą się jeszcze w szkołach ponadpodstawowych), członków ich rodzin. Nie wymagane jest skierowanie. Rejestracja tel. 13 42 010 87, 13 42 030 67.

7. **Gminny Punkt Konsultacyjno – Profilaktyczno – Edukacyjny do Spraw Narkomanii oraz innych substancji psychoaktywnych.** Specjalista przyjmuje w Dworku Szeptyckiego w Korczynie, ul. Spółdzielcza 20, w środy od godz. 15.15 do 17.15 tel. 792 397 318.

8. **Gminny Punkt Informacyjno – Edukacyjny dla Osób z Problemem Alkoholowym, Ofiar Przemocy i ich Rodzin** oferuje pomoc psychoterapeutyczną, psychologiczną i prawną oraz wsparcie terapeutyczne w formie spotkań indywidualnych i grupowych dla osób uzależnionych od alkoholu i innych środków psychoaktywnych, ich rodzin oraz osób uwikłanych w sytuację przemocy w rodzinie. Dworek Szeptyckiego w Korczynie, ul. Spółdzielcza 2, wtorek od 16.30 do 18.30.