**INFORMACJA**

**SPECJALISTYCZNE**

**PORADNICTWO PSYCHOLOGICZNE**

**W związku z koniecznością podjęcia działań związanych z rozpowszechnianiem się coronawirusa COVID-19, uprzejmie informujemy, że osoby, które potrzebują wsparcia oraz które zmagają się ze skutkami obecnej sytuacji, np. przebywają w kwarantannie lub mają inne problemy psychologiczne wywołane stanem zagrożenia epidemicznego mogą skorzystać z poniżej podanych kontaktów do instytucji świadczących usługi wsparcia psychologicznego na terenie powiatu wołomińskiego.**

**Z powodu ogłoszonego zagrożenia epidemicznego kontakt z placówkami wsparcia
i poradnictwa psychologicznego odbywa się za pomocą kontaktu telefonicznego lub e-mail.**

**Specjaliści – psycholodzy, psychoterapeuci oraz psychiatrzy indywidualnie decydują
o formie udzielonej pomocy.**

**Specjalistyczna Poradnia Rodzinna -Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie**

**siedziba Poradni:** Wołomin przy ul. Legionów 85

**godziny pracy:** poniedziałek 7.00 – 19.00

 wtorek 8.00 – 20.00

 środa 8.00 – 18.00

czwartek 8.00 – 18.00

piątek 8.00 – 19.00

**telefon:**            664-022-974

e-mail:           spr@pcprwolomin.pl

strona www:            www.wolomin.aszepcpr.pl

**Zakres oferowanych usług:**

* porady wychowawcze
* wsparcie w kryzysie
* porady rodzinne

**Powiatowy Ośrodek Interwencji Kryzysowej**

**siedziba Ośrodka:** Zielonka przy ul. Poniatowskiego 29

**godziny pracy:** poniedziałek 8.00 – 16.00

 wtorek 8.00 – 16.00

 środa 8.00 – 16.00

czwartek 8.00 – 16.00

piątek 8.00 – 16.00

**telefon:**            22 771-83-84

e-mail:           psychologpoikzielonka@wp.pl

strona www:            www.poik-zielonka.pl

**tel. interwencyjny:** 504-221-017 (całodobowy)

**Zakres oferowanych usług:**

* przemoc w rodzinie, konflikty rodzinne
* wsparcie w kryzysie
* porady rodzinne i wychowawcze

**Centrum Psychoterapii Spektrum**

**siedziba Centrum:** Wołomin przy ul. Armii Krajowej 16A

**godziny pracy:** poniedziałek: 13:00-19:00
wtorek: 8:00-14:00
środa: 9:00-15:00
czwartek: 8:00-14:00
piątek: 9:00-15:00

**telefon:**            504-749-021; 570-363-991;535-972-001

e-mail:           kontakt@cpspektrum.pl

strona www:            www.cpspektrum.pl

**Zakres oferowanych usług:**

* pomoc w zakresie zarówno zaburzeń psychicznych (takich jak depresja, zaburzenia lękowe, zaburzenia osobowości i in.) jak również dla osób cierpiących z powodu problemów w relacjach, niskiego poczucia własnej wartości bądź trudnych wydarzeń życiowych (śmierć bliskich, rozwód, utrata pracy itp.)
* porady rodzinne i wychowawcze

# Poradnia zdrowia psychicznego

**siedziba Poradni:** Ząbkiprzy ul. Rychlińskiego 1

**telefon:**            22 419-70-01

e-mail:           sekretariat@drewnica.pl

strona www:            www.drewnica.pl

# Poradnie Psychologiczno-Pedagogiczne

**Zakres oferowanych usług:**

* porady rodzinne i wychowawcze
* problemy adaptacyjne,
* trudności w funkcjonowaniu społecznym (np. nieśmiałość, wycofanie),
* lęki,
* kryzys w rodzinie.

##### **Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna w Wołominie**

**siedziba Poradni:** ul. Legionów 85

**godziny pracy: p**oniedziałek    9:00 – 17:00
wtorek – czwartek   8:15 – 16:15
Piątek – DZIEŃ WEWNĘTRZNY

**telefon:**            22 546 81 84

e-mail:           pppwolomin@wp.pl

strona www:            www.pppwolomin.pl

##### **Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna w Tłuszczu**

**siedziba Poradni:** ul. Kościelna 1A

**telefon:**            29 757 38 97

e-mail:           ppptluszcz@op.pl

strona www:            www.ppptluszcz.pl

##### **Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna w Zielonce**

**siedziba Poradni:** ul. Inżynierska 1

**godziny pracy:** poniedziałek - czwartek  8:00 – 16:00

**telefon:**            22 760-24-97

e-mail:           pppzielonka@wp.pl

strona www:            www.pppzielonka.pl

**Punkt specjalistycznego poradnictwa rodzinnego**

**zasięg działania punktu: gminy Dąbrówka, Klembów, Radzymin**

**prowadzący Punkt: Stowarzyszenie „Radzymińskie Forum”**

**siedziba Punktu:** Radzymin przy ul. Letnia 15

**godziny pracy:** wtorek 11.00 **–** 16.00

            piątek 15.00 **–** 20.00
            sobota 10.00 **–** 15.00

**telefon:**            784-236-866

e-mail:           punkt.eserefka@gmail.com

strona www:            [www.punktspecjalistycznegoporadnictwarodzinnego.business.site](http://www.punktspecjalistycznegoporadnictwarodzinnego.business.site)

**Zakres oferowanych usług:**

* poradnictwo pedagoga
* poradnictwo psychologa
* poradnictwo socjalne

**Zasady przyjęcia:**

Konieczne są zapisy w godzinach pracy punktu, w celu zapisów prosimy o kontakt pod numer telefonu bądź na adres e-mail.

**Punkt specjalistycznego poradnictwa rodzinnego**

**zasięg działania punktu: gminy Jadów, Strachówka, Tłuszcz**

**prowadzący Punkt: Fundacja Spektrum z Wołomina**

**siedziba Punktu:** Tłuszcz, ul. Powstańców 7

**telefon:** 535-972-001 w godzinach pracy dysponenta

e-mail: biuro@fundacjaspektrum.pl

strona www:           [www.fundacjaspektrum.pl](http://www.fundacjaspektrum.pl)

**Dysponent pełni dyżur:**

poniedziałek 13.00 – 19.00

wtorek 8.00 **– 14**.00
            środa 9.00 **–** 15.00

czwartek 8.00 **–** 14.00

piątek 9.00 – 15.00

**Zakres oferowanych usług:**

* poradnictwo pedagoga
* poradnictwo psychologa
* poradnictwo socjalne

**Zasady przyjęcia:**

Telefon bądź e-mail z określeniem problemu lub wskazaniem specjalisty.

**Punkt specjalistycznego poradnictwa rodzinnego**

**zasięg działania punktu: gminy** **Kobyłka, Poświętne i Wołomin**

**prowadzący Punkt: Fundacja Spektrum z Wołomina**

**siedziba Punktu:** Wołomin, al. Armii Krajowej 16A

**telefon:** 535-972-001 w godzinach pracy dysponenta

e-mail: biuro@fundacjaspektrum.pl

strona www:           [www.fundacjaspektrum.pl](http://www.fundacjaspektrum.pl)

**Dysponent pełni dyżur:**

poniedziałek 13.00 – 19.00

wtorek 8.00 **– 14**.00
            środa 9.00 **–** 15.00

czwartek 8.00 **–** 14.00

piątek 9.00 – 15.00

**Zakres oferowanych usług:**

* poradnictwo pedagoga
* poradnictwo psychologa
* poradnictwo socjalne

**Zasady przyjęcia:**

Telefon bądź e-mail z określeniem problemu lub wskazaniem specjalisty.

Osobisty kontakt w czasie dyżuru dysponenta.

**Punkt specjalistycznego poradnictwa rodzinnego**

**zasięg działania punktu: gminy Marki, Ząbki i Zielonka**

**prowadzący Punkt: Stowarzyszenie PRO - Pracowni Rozwoju Osobowości z Ząbek**

**siedziba Punktu:** Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji w Ząbkach przy ul. Słowackiego 21

**telefon:** 660-907-563

e-mail: kontakt@propracownia.pl

strona www: [www.stowarzyszeniepro.pl](http://www.stowarzyszeniepro.pl)

**Zasady przyjęcia:**

**Terminy spotkań ze specjalistami będą umawiane telefonicznie lub za pośrednictwem e-maila w czasie dyżuru dyspozytora. W czasie dyżuru dyspozytora można też uzyskać wsparcie psychologiczne lub poradę w sytuacji braku miejsca do specjalisty.**

**Zapraszamy do kontaktu telefonicznego i mailowego z dyspozytorem:**

poniedziałek 12.00 **–** 16.00

środa 9.00 **–** 13.00

piątek 9.00 **–** 13.00

**Zakres oferowanych usług u specjalistów:**

* psychoterapia indywidualna i par
* pomoc psychologiczna w tym lekarza psychiatry
* konsultacje wychowawcze pedagoga
* poradnictwo socjalne