

Darmowa infolinia wsparcia psychologicznego TeleSynergia



Mieszkańcy, którzy potrzebują rozmowy, wsparcia lub konsultacji, mogą skorzystać z bezpłatnej infolinii TeleSynergia, prowadzonej przez studentów psychologii pod opieką specjalistów. Linia działa anonimowo, dyskretnie i zapewnia bezpieczną przestrzeń do rozmowy o trudnych emocjach i sytuacjach życiowych.

Numer infolinii: 500 02 76 76

Godziny działania:

- poniedziałek-piątek: 14:00-22:00
- weekendy: 11:00-22:00

W jakich sprawach można zadzwonić?

Z infolinii mogą skorzystać osoby dorosłe, które:

- potrzebują wsparcia i rozmowy o tym, co jest dla nich ważne,
- odczuwają smutek, złość, żal, niepokój lub zniechęcenie,
- doświadczają przemocy lub znajdują się w sytuacji zagrożenia,
- mierzą się z problemem, z którym trudno poradzić sobie samodzielnie,
- chcą podzielić się trudnymi emocjami i spojrzeć na sytuację z innej perspektywy.

Konsultanci uważnie wysłuchają, okażą wsparcie i – jeśli będzie taka potrzeba – pomogą wskazać miejsca, w których można uzyskać dodatkową pomoc.

Na czym polega Telefon zaufania TeleSynergia?

Celem infolinii jest zapewnienie osobom dorosłym możliwości rozmowy w atmosferze życzliwości, anonimowości i pełnej dyskrecji. Każdy dzwoniący ma prawo opowiedzieć o swoich trudnościach bez obawy o ocenę czy krytykę.

Rozmowa może pomóc uporządkować emocje, zrozumieć sytuację i odnaleźć poczucie sprawczości. Czasem wystarczy, że ktoś uważnie wysłucha – i właśnie to oferuje TeleSynergia.

Kim są konsultanci?

Dyżury pełnią studenci psychologii posiadający doświadczenie w pracy z osobami w kryzysie. Ich zadaniem jest:

- uważne i empatyczne słuchanie,
- rozmowa o tym, co trudne i ważne,
- wspólne poszukiwanie możliwych rozwiązań,
- wsparcie bez oceniania i bez narzucania gotowych odpowiedzi.

Więcej informacji

Szczegółowe informacje o projekcie dostępne są na stronie: <https://synergia-centrum.pl/o-synergii/>