


Wsparcie psychologiczne – bo Twoje samopoczucie ma znaczenie!

Szkoła to nie tylko lekcje, oceny i obowiązki. To także emocje, stres, relacje z rówieśnikami i wyzwania dnia codziennego. Jeśli czujesz, że coś Cię przerasta, chcesz z kimś porozmawiać lub po prostu potrzebujesz wsparcia – **nie jesteś sam/a**.

Skorzystaj z bezpłatnej pomocy psychologicznej






W ramach punktu doradztwa MOF dostępne jest wsparcie psychologa:

 **Od poniedziałku do piątku**

 **w godz. 15:00–20:00**

 **ul. Zielona 22, Puławy**

5 TIPÓW od psychologa:

-  **Mów o tym, co czujesz** – to pierwszy krok do ulgi.
-  **Nie udawaj, że wszystko gra** – każdy ma prawo do gorszych dni.
-  **Zadbaj o siebie** – sen, odpoczynek i ruch to podstawa dobrego nastroju.
-  **Unikaj porównań** – Twoja droga jest wyjątkowa.
-  **Poproś o pomoc, zanim będzie za trudno** – to znak odwagi, nie słabości.

Pamiętaj:

Jedna rozmowa może wiele zmienić. Odwiedź nas – jesteśmy tu dla Ciebie!