

## Bezpłatny dyżur telefoniczny psychologa/psychoterapeuty

W dniu dzisiejszym w godzinach 20:00-21:00 będzie możliwość skorzystania z konsultacji telefonicznych. To dobra okazja, by porozmawiać, uzyskać wsparcie i zadbać o swoje zdrowie psychiczne. Pomoc psychologiczna jest bezpłatna – ponosisz jedynie koszt połączenia zgodnie z taryfą swojego operatora. Dbajmy o zdrowie psychiczne.

## Razem w trosce o zdrowie psychiczne...

Bezpłatny dyżur psychologa, psychoterapeuty  
dla mieszkańców Gminy Lyski.

**Pomoc, zrozumienie, anonimowość.**

Jeśli zmagasz się z trudnościami,  
podejrzewasz u siebie objawy depresji,  
obniżonego nastroju lub przewlekłego stresu,  
potrzebujesz wsparcia, konsultacji lub rozmowy  
– jesteśmy tu dla Ciebie.

**Telefon zaufania do psychologa,  
psychoterapeuty Pani Marty Białek:**

 **790 849 555**

### TERMINY DYŻURÓW TELEFONICZNYCH:

- 13 kwietnia 2026 r. w godzinach: 20.00 - 21.00
- 11 maja 2026 r. w godzinach: 20.00 - 21.00
- 08 czerwca 2026 r. w godzinach: 20.00 - 21.00
- 13 lipca 2026 r. w godzinach: 20.00 - 21.00
- 17 sierpnia 2026 r. w godzinach: 20.00 - 21.00
- 21 września 2026 r. w godzinach: 20.00 - 21.00



**Rozmowa,  
która może pomóc...**

Działanie odbywa się w ramach działań z zakresu promocji zdrowia.