

# Bezpłatny dyżur telefoniczny psychologa i psychoterapeuty dla mieszkańców Gminy Lyski - pomoc jest bezpłatna, anonimowa i dostępna dla każdego

W bieżącym miesiącu dyżur będzie odbywał się w dniu 13 lipca w godz. 20:00 - 21:00 (pomoc psychologiczna jest bezpłatna - ponosisz jedynie koszt połączenia według taryfy swojego operatora).

## 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.