

# Gazetka samorządu – linki

## NUMERY TELEFONU:

**116 111** - Telefon zaufania dla dzieci i młodzieży (24h/dobę, 7 dni w tygodniu)

**800 120 002** - Niebieska linia (telefon dla ofiar przemocy domowej, 24/7)

**800 100 100** - Telefon dla rodziców i nauczycieli w sprawie bezpieczeństwa dzieci (pn. - pt., 12:00-15:00)

**800 70 2222** - Całodobowa linia wsparcia dla dorosłych

strona <https://twojpsycholog.pl/> , która pomaga w znalezieniu odpowiedniego specjalisty

Antydepresyjny Telefon Zaufania (22) 484 88 01

## FUNDACJE I OŚRODKI

<https://www.praesterno.pl/>

Uzależnienia, wykluczenie społeczne, patologie społeczne. Fundacja stara się przeciwdziałać tym problemom. Na ich stronie internetowej znajdują się serwisy informacyjne i edukacyjne. W Krakowie ich siedziba znajduje się na Alei Pokoju.

<https://kip.edu.pl/> – Krakowski Instytut Psychoterapii

<https://kot.krakow.pl/> - Krakowski Ośrodek Terapii

<https://oik.krakow.pl/> - Ośrodek Interwencji Kryzysowej

## KAMPANIE SPOŁECZNE:

<https://www.facebook.com/idzpobiegaj>

Przewrotny i ironiczny sposób walki ze stygmatyzacją zdrowia psychicznego. Dużo ważnych informacji, wywiadów i memów:)

<https://www.facebook.com/psychaniesiada>

Projekt społeczny licealistów, znajdziemy ich również na Instagramie, dużo ciekawych wywiadów i ważnych informacji dla nas jak i naszych rodziców

<https://www.facebook.com/zdrowaglowapl>

## INSTAGRAM

[https://www.instagram.com/talerz\\_pelen\\_akceptacji/](https://www.instagram.com/talerz_pelen_akceptacji/)

Dużo info o obsesyjnym objadaniu, diecie, czy objadaniu się. W celu uzyskania wsparcia możemy odezwać się DM do prowadzącej konto.

<https://www.instagram.com/psychoedu/>

Ania Cyklińska - psycholożka, edukatorka i psychoterapeutka. Na jej profilu znajdziemy informacje na temat m.in. prokrastynacji, stresu, snu i wiele innych. Wspólnie z @cleocwiek prowadzi fundację i podcast @moznazwariowac.

<https://www.instagram.com/psychosekslogicznie/>

Sara Tylka w prosty sposób przełamuje tematy tabu, dzieli się doświadczeniem, wiedzą i przemyśleniami na temat bliskości, związków i akceptacji.

<https://www.instagram.com/anxietyhealer/>

Krótkie posty o ważnych rzeczach. Można też kupić koszulkę #mentalhealthmatters

[https://www.instagram.com/kobieta\\_kobiecie/](https://www.instagram.com/kobieta_kobiecie/)

Jak żyć dla siebie i w zgodzie ze sobą? Odpowiedzi możemy szukać na tym profilu!

[https://www.instagram.com/p/CLy2n0kFmKd/?utm\\_source=ig\\_embed](https://www.instagram.com/p/CLy2n0kFmKd/?utm_source=ig_embed)

O stresie, emocjach i życiu.

[https://www.instagram.com/obrazkoterapia/?utm\\_source=ig\\_embed](https://www.instagram.com/obrazkoterapia/?utm_source=ig_embed)

[https://www.instagram.com/hania.es/?utm\\_source=ig\\_embed](https://www.instagram.com/hania.es/?utm_source=ig_embed)

[https://www.instagram.com/psychologiczne\\_ciekawosci/?utm\\_source=ig\\_embed](https://www.instagram.com/psychologiczne_ciekawosci/?utm_source=ig_embed)

<https://www.instagram.com/zdrowaglowa/>

[https://www.instagram.com/kasiatutko\\_psychotraumatolog/](https://www.instagram.com/kasiatutko_psychotraumatolog/)

<https://www.instagram.com/napiorkowska/> (dokładniej jej kanał na youtube, który jest tam podlinkowany)

**PODCAST**

[https://open.spotify.com/show/5VzFvh1JIEhBMS6ZHZ8CNO?si=oep1XdaFSGyQVoD0Oz1aDw&dl\\_branch=1](https://open.spotify.com/show/5VzFvh1JIEhBMS6ZHZ8CNO?si=oep1XdaFSGyQVoD0Oz1aDw&dl_branch=1) Anything Goes with Emma Chamberlain

Anglojęzyczny podcast o wszystkim. Związki, historie, radzenie sobie z porażką. (Personalnie powiem, że podcast bardzo uspokaja:)))

[https://open.spotify.com/show/5bsbWwy3J4JRGoCF5WOn0X?si=jStkcZmPTk6GCLR0QGCzXg&dl\\_branch=1](https://open.spotify.com/show/5bsbWwy3J4JRGoCF5WOn0X?si=jStkcZmPTk6GCLR0QGCzXg&dl_branch=1) zdrowa głowa

Tu znajdziemy pogadanki o psychoterapii i psychologii. Spotkania z ciekawymi gośćmi, ekspertami, czy rozmowy o aktualnych wydarzeniach

[https://open.spotify.com/show/4QLkKYu7dWlrjOJaCBCMeE?si=bsNSUvdCSS2VI6o\\_YhUbqg&dl\\_branch=1](https://open.spotify.com/show/4QLkKYu7dWlrjOJaCBCMeE?si=bsNSUvdCSS2VI6o_YhUbqg&dl_branch=1) dziewczyny z sąsiedztwa

Podcast dla babek;)) O tym ile mamy wspólnego, o czym zapominamy, czego nie jemy a co jemy. Dużo gości i luźnych rozmów do posłuchania np. na długi sobotni poranek

## KSIAŻKI:

Obsesja piękna

Profesor psychologii opowiadająca o dylematach dotyczących wyglądu kobiety. O tym, co wmawiają nam kolorowe magazyny i jak się ich nie słuchać.

“Czuła przewodniczka” - kobieca droga do siebie

Natalia de Barbaro pracuje z kobietami, które poszukują odpowiedzi na pytania: „Kim tak naprawdę jestem? Czego chcę? O czym marzę? Na co sobie pozwalam?”. Jej książka to rzetelna z punktu widzenia psychologii, ale także poetycka, czasem brutalnie szczerza i poruszająca opowieść o kobiecej drodze do poznania samej siebie.

“Jak mniej myśleć” i “Jak lepiej myśleć. Dla analizujących bez końca i wysoko wrażliwych.”

Natłok myśli nie daje Ci zasnąć i utrudnia codzienne funkcjonowanie? Masz wrażenie, że w Twojej głowie kłębi się tak wiele myśli, że nie możesz się przez to na niczym skupić? Jeśli tak, to książka „Jak mniej myśleć” autorstwa Christel Petitcollin jest przeznaczona właśnie dla Ciebie. Przejmij jak najszybciej kontrolę nad swoim mózgiem i procesami myślowymi, a odkryjesz w sobie ukryty potencjał!

“Atlas Szczęścia” - Helen Russell

Atlas szczęścia zabierze cię do Australii, Walii, Bhutanu, Irlandii, Finlandii, Turcji, Syrii, Japonii i wielu innych krajów. Odkryjesz sekrety szczęścia z różnych zakątków świata i przekonasz się, jak dzięki nim można zmienić swoją codzienność.

## FILMY:

„Aż do kości” – 20 letnia Elle choruje na anoreksję. Rozpoczyna terapię i odkrywa swoje słabości.

„Saturday night fever” – Wewnętrzna przemiana przywódcy nastoletniego gangu. Jego odskocznia – dyskoteki.

„Joker” – Znany film o komiku popadającym w obłąd i zostającym mordercą.

„Lot nad kukułczym gniazdem” – Żeby uniknąć więzienia główny bohater udaje niepoczytalność. Trafia do szpitala dla chorych umysłowo, gdzie dzieje się akcja filmu.

„Przerwana lekcja muzyki” – Susanne poznaje Lisę w zakładzie psychiatrycznym. Uczy się od niej poznania siebie.

„Wyspa tajemnic” – W pilnie strzeżonym szpitalu psychiatrycznym pewnego dnia znika pacjentka. Szeryf federalny stara się dowiedzieć, co się z nią stało.

„Piękny umysł” - historia na podstawie życiorysu Johna Nasha - wybitnego matematyka i ekonomisty, który mierzył się z chorobą psychiczną.