



ŠKOLNÍ PSYCHOLOŽKA

Mgr. Barbora Višvaderová • Gymnázium Komenského Havířov

Jsem tu pro tebe, můžeš se na mě obrátit s čímkoli, co tě trápí.

S čím se na mě můžeš obrátit?

- Osobní starosti, stres, úzkost, nízké sebevědomí
- Vztahy s kamarády, rodinou, partnery
- Školní problémy, motivace, koncentrace, zkouškové období
- Šikana, konflikty, pocit vyloučení
- Jakákoli situace, se kterou si nevíš rady nebo ji potřebuješ s někým probrat

Kde mě najdeš a jak se na mě obrátit?

UMÍSTĚNÍ

Přízemí, vedle laboratoře fyziky

V krizové situaci se můžeš zastavit i bez předchozí domluvy.

KONZULTAČNÍ HODINY

Středa a čtvrtek 8:00 – 16:00

Dále dle individuální domluvy

KONTAKT

E-mail: psycholog@gkh.cz

Tel.: **592 750 827**

Microsoft Teams (napiš mi zprávu)

DŮLEŽITÉ

Konzultace je nutné domlouvat předem.

V krizi se neváhej ozvat hned, nebo přes učitele, kterému důvěřuješ.

Schránka důvěry

FYZICKÁ SCHRÁNKA

Uprostřed chodby v 1. patře

Můžeš anonymně napsat, co tě trápí, že máš o někoho obavu, nebo že se něco děje.

Schránka je pro vzkazy, které se ti těžko říkají osobně.

Pokud chceš na svou zprávu odpověď, zanech mi prosím kontakt (třída, jméno/přezdívk, Teams nebo e-mail).

Bez kontaktu ti bohužel nemohu odpovědět.

VIRTUÁLNÍ SCHRÁNKA (ONLINE)

Stejně jako fyzická schránka = můžeš napsat anonymně cokoliv, co tě trápí.

Naskenuj QR kód mobilním telefonem a vyplň formulář.

Pokud chceš odpověď, zanech kontakt. Bez něj ti nemohu odpovědět.

Virtuální schránka důvěry



Když potřebuješ pomoc hned

Linka bezpečí

116 111

Nonstop • zdarma • anonymně

Pro děti a studenty do 26 let

Telefon • chat • e-mail

www.linkabezpeci.cz



Aplikace Nepanikař

První psychická pomoc v mobilu

Deprese • úzkost • panika

Sebepoškozování • a další

Zdarma • funguje i offline

nepanikar.eu



Neboj se ozvat. Každý někdy potřebuje pomoc, a to není žádná slabost.

Mgr. Barbora Višvaderová • školní psycholožka • psycholog@gkh.cz • 592 750 827