

## **Jeśli jesteś w kryzysie psychicznym i potrzebujesz pilnej pomocy? Skorzystaj proszę z jednego z podanych niżej kontaktów.**

- Bezpłatny numer (ITAKA) 800 70 2222.
- Bezpłatny kryzysowy telefon zaufania dla dorosłych 116 123 (czynny codziennie od godz. 14.00 do 22.00).
- Telefon zaufania dla dzieci i młodzieży 116 111 (czynny całą dobę).
- ITAKA – Antydepresyjny telefon zaufania 22 484 88 01 (czynny w poniedziałki i czwartki od 17.00 do 20.00)
- Ośrodek Interwencji Kryzysowej – pomoc psychiatryczno-pedagogiczna tel. 22 855 44 32
- Ośrodek Interwencji Kryzysowej tel. 22 837 55 59 (poniedziałek – piątek od 8:00 do 20:00)
- Telefon zaufania – dla osób które znalazły się w trudnej sytuacji i potrzebują natychmiastowego interwencyjnego wsparcia tel. (22) 621 35 37
- Telefon Interwencyjny tel. 600 070 717 Dyżury w godzinach 10:00-16:00 – psychologiczny: od pon. do pt. (bez czwartków) – prawny: czwartki
- Młodzieżowy Telefon Zaufania tel. 19288 (poniedziałek-piątek od 15:00- 19:00)
- Napisz maila lub porozmawiaj na czacie: [www.linia wsparcia.pl](http://www.linia wsparcia.pl)
- Aktualne dane dotyczące ośrodków pomocowych znajdziesz na stronie [www.pokonackryzys.pl](http://www.pokonackryzys.pl)
- Masz silne myśli samobójcze, z którymi sobie nie radzisz?

Zgłoś się do Izby Przyjęć najbliższego szpitala psychiatrycznego. Powinieneś otrzymać pomoc lekarską tego samego dnia.

- Potrzebujesz uzyskać wsparcie w ciągu 48-72 godzin?

Oto mapa Centrów Zdrowia Psychicznego:

<https://czp.org.pl/index.php/o-czp/>

Więcej informacji uzyskasz tu [czp.org.pl](http://czp.org.pl)

- W sytuacji zagrożenia życia, gdy nic nie pomogło, zadzwoń na numer alarmowy 112.

### **INNE:**

#### **Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka:**

- Tel.: 800 121 212 (czynny całą dobę)

#### **Ogólnopolskie Pogotowie dla Ofiar Przemocy w Rodzinie "Niebieska Linia":**

Konsultacje w sprawie przemocy w rodzinie (dla ofiar i świadków)

- Tel.: 800 120 002

#### **Ogólnopolski Telefon Zaufania Narkotyki:**

Telefon zaufania dla osób uzależnionych od narkotyków prowadzony przez Krajowe Biuro do Spraw Przeciwdziałania Narkomanii

- Tel.: 800 199 990 (czynny codziennie w godzinach 16:00-21:00)

#### **Telefon Zaufania Uzależnienia Behawioralne:**

Telefon zaufania dla osób z uzależnieniami behawioralnymi (np. od gier) przy Instytucie Psychologii Zdrowia PTP

- Tel.: 801 889 880 (czynny codziennie w godzinach 17:00-22:00)

#### **Telefon Zaufania dla Rodziców i nauczycieli w sprawie bezpieczeństwa dzieci:**

Wsparcie w zakresie pomocy psychologicznej dzieciom przeżywającym kłopoty i trudności takie jak: agresja i przemoc w szkole, cyberprzemoc i zagrożenia związane z nowymi technologiami, wykorzystanie seksualne, kontakt z substancjami psychoaktywnymi, depresja i obniżony nastrój, myśli samobójcze, zaburzenia odżywiania.

- 800 100 100