

## Instytucje świadczące pomoc psychologiczną. **Informator dla osób potrzebujących wsparcia i specjalistycznej pomocy, będących w kryzysie psychologicznym, depresji.**

„...Życie ponad 80% uczniów w 130 krajach świata uległo zmianie w związku z zamknięciem szkół, spowodowanym rozprzestrzenieniem się epidemii koronawirusa. To bezprecedensowa sytuacja, nigdy wcześniej tak duży odsetek młodych ludzi nie był pozbawiony możliwości uczestniczenia w procesie edukacji.

W zaistniałej sytuacji emocje takie, jak smutek, strach, niepokój czy złość są czymś całkowicie normalnym i doskwierają większości młodych osób.”

UNICEF

Pamiętaj, że istnieją specjalne instytucje, które niosą pomoc dzieciom i młodzieży. Jeśli czujesz się osamotniony, potrzebujesz rozmowy, porady czy pomocy, nawet w najtrudniejszych sprawach, możesz skontaktować się ze specjalistami.

W tym celu przekazuję kolejny informator, w którym znajdziecie instytucje świadczące pomoc psychologiczną.

Iwona Lublińska, Pedagog CKU 1 w Warszawie.

### **Wsparcie dla dzieci i młodzieży w Warszawie**

Specjalistyczna Poradnia  
Profilaktyczno-Terapeutyczna  
dla Dzieci i Młodzieży ze Środowisk Zagrożonych Alkoholizmem OPTA  
**ul. Wiśniowa 56**  
**02-520 Warszawa**  
**tel. 22 826-39-16**  
**www.optaporadnia.pl**

Poradnia Specjalistyczna TOP  
**ul. Raszyńska 8/10**  
**02-026 Warszawa**

tel. 22 822-77-17  
[www.poradnia-top.pl](http://www.poradnia-top.pl)

Powiślańska Fundacja Społeczna  
Poradnia Uzależnień dla Młodzieży  
**ul. Mokotowska 55**  
**00-542 Warszawa**  
tel. 22 625-77-82  
[www.pfs.pl](http://www.pfs.pl)

Młodzieżowa Poradnia  
Profilaktyki i Terapii  
„Poza Iluzją”  
**ul. Dąbrowskiego 75A**  
**02-586 Warszawa**  
tel. 22 844-94-61  
[www.pozailuzja.pl](http://www.pozailuzja.pl)

**Nowe ośrodki wsparcia psychologiczno-terapeutycznego w Warszawie.**

**Dzieci i młodzież uzyskują wsparcie bezpłatnie i bez skierowania.**

Centrum Rozwoju Twojego Potencjału – TOGO. Centrum zapewni środowiskową opiekę psychologiczną i psychoterapeutyczną dla dzieci i nastolatków. Bezpłatne konsultacje z psychoterapeutą, psychologiem oraz terapeutą środowiskowym.

Z konsultacji, diagnostyki oraz terapii indywidualnej i grupowej będą mogły skorzystać osoby uczące się, do 21 roku życia oraz ich rodzice i opiekunowie prawni. Placówka zapewnia profesjonalną pomoc medyczną oraz szybki kontakt ze specjalistą. W ramach opieki ośrodek zapewnia usługi z zakresu konsultacji, diagnostyki oraz terapii indywidualnej i grupowej, obejmujące m. in. problemy kryzysu rozwoju dziecka, relacji rówieśniczych, niskiej samooceny, trudności wychowawczych, przemocy domowej, uzależnień, zaburzeń depresyjnych, emocjonalnych czy lękowych oraz trudności adaptacyjnych dzieci, wychowujących się w placówkach opiekuńczo-wychowawczych. Ośrodek oferuje również wsparcie dla nieletnich rodziców.

Wizyty nie wymagają skierowania lekarskiego i są bezpłatne. Umawianie konsultacji w TOGO odbywa się telefonicznie:

- ⑩ przychodnia przy al. Wyzwolenia 6, tel. 501 408 407 (zapisy od poniedziałku do piątku w godz. 8.00-19.00);
- ⑩ przychodnia przy ul. Przykoszarowej 16, tel. 501 408 409 (zapisy od poniedziałku do piątku w godz. 8.00-19.00).

### **Środowiskowe Centra Zdrowia Psychicznego**

1. ŚCZP dla dzieci i młodzieży Warszawa Bielany  
ul. Daniłowskiego 31  
01-833 **Warszawa**
2. ŚCZP dla dzieci i młodzieży Warszawa Bielany 2  
ul. Szamocka 10 C  
01-748 **Warszawa**
3. ŚCZP dla dorosłych Warszawa Bielany  
ul. Ceglowska 80  
01-809 **Warszawa**
4. ŚCZP dla dorosłych w Wieliczce  
ul. Wincentego Pola 20a  
32-020 **Wieliczka**
5. ŚCZP dla dorosłych w Koszalinie  
ul. Sarzyńska 9  
75-819 **Koszalin**
6. ŚCZP dla dorosłych w Nowym Targu  
ul. Szpitalna 14  
34-400 **Nowy Targ**

### **Centrum Terapii Nerwic**

- **Wojewódzki Szpital dla Nerwowo i Psychiczenie Chorych im. prof. Jana Mazurkiewicza, Partyzantów 2/4, 05-802 PRUSZKÓW– Tworki**
- **Instytut Psychiatrii i Neurologii, Jana Sobieskiego 9, 02-957 WARSZAWA**
- **Wojewódzki Zespół Publicznych Zakładów Psychiatrycznej Opieki Zdrowotnej, Nowowiejska 27, 00-665 WARSZAWA**

- **Samodzielny Wojewódzki Zespół Publicznych Zakładów Neuropsychiatrycznych Opieki Zdrowotnej dla Dzieci i Młodzieży, 05-462 Wiązowna, ZAGÓRZE**
- **Wojewódzki Szpital dla Nerwowo i Psychiczenie Chorych „Drewnica“, Rychlińskiego 1, 05-091 ZĄBKI**

### **Kliniki Psychiatryczne Akademii Medycznej**

- **Katedra i Klinika Psychiatryczna AM, Nowowiejska 27, 00-665 WARSZAWA**
- **II Klinika Psychiatryczna AM, L. Kondratowicza 8, 03-242 WARSZAWA**

### **Mazowieckie Szpitale Ogólne, przy których funkcjonują oddziały psychiatryczne**

1. **Szpital Wojewódzki, Długa 9, 06-400 CIECHANÓW**
2. **Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej, Śniadeckiego 2, 27-300 LIPSKO**
3. **Szpital Specjalistyczny im. dr J. Psarskiego, H. Sienkiewicza 64, 07-400 OSTROŁĘKA**
4. **Mazowieckie Centrum Leczenia Chorób Płuc i Gruźlicy, J. Kochanowskiego 10, 05-400 OTWOCK**
5. **Samodzielny Publiczny Zespół Zakładów Opieki Zdrowotnej, Szpitalna 4, 06-300 PRZASNYSZ**
6. **Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej, Gen. J. Bema 22, 08-110 SIEDLCE**
7. **Zespół Opieki Zdrowotnej – Szpital, Batalionów Chłopskich 3/7, 96-500 SOCHACZEW**
8. **Szpital Wolski im. dr Anny Gostyńskiej, Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej, M. Kasprzaka 17, 01-211 WARSZAWA**

9. **Samodzielny Publiczny Szpital Kliniczny**, Marszałkowska 24,  
00-576 WARSZAWA

10. **Szpital Bielański** Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej,  
Ceglowska 80, 01-809 WARSZAWA

## **Szpitala dla Nerwowo i Psychiczenie Chorych**

1. **Wojewódzki Szpital Psychiatryczny, 09-500 GOSTYNIN- Zalesie**

- **116 111 – Telefon zaufania dla dzieci i młodzieży**; kontakt online przez stronę [116111.pl](http://116111.pl)

**Na stronie Zintegrowanego Portalu Pacjenta <https://zip.nfz.gov.pl/GSL/> udostępnionego przez Narodowy Fundusz Zdrowia w zakładce - Gdzie się leczyć, znajdują się aktualne informacje o adresach, telefonach, lokalizacji i godzinach otwarcia ośrodków ochrony zdrowia/zakładów opieki zdrowotnej, w tym specjalistycznych Poradni Zdrowia Psychicznego oraz Centrów Zdrowia Psychicznego, gdzie można skonsultować się z lekarzem psychiatrą i otrzymać kompleksową pomoc w wypadku podejrzenia depresji.**

**Stowarzyszenie Aktywnie Przeciwko Depresji – prowadzące działalność społeczno-edukacyjną w zakresie profilaktyki, wykrywania i leczenia zaburzeń psychicznych a w szczególności zaburzeń depresyjnych. Kontakt do stowarzyszenia można znaleźć na stronie: [www.depresja.org](http://www.depresja.org)**

**Forum Przeciw Depresji – portal społecznościowy prowadzony w ramach ogólnopolskiej kampanii, na którym można znaleźć kompendium wiedzy w zakresie depresji, gdzie szukać pomocy oraz forum moderowane przez lekarzy specjalistów, gdzie osoby chore oraz ich bliscy mogą uzyskać wsparcie [www.forumprzeciwdepresji.pl](http://www.forumprzeciwdepresji.pl)**

**Centrum Wsparcia dla osób w stanie kryzysu psychicznego – 24 godziny przez 7 dni w tygodniu działa bezpłatna linia telefoniczna (800 70 2222) dla osób w kryzysie psychicznym, którzy potrzebują doraźnej pomocy psychologicznej. W wyznaczonych godzinach w Centrum pełnią dyżury także specjaliści: lekarze psychiatry, prawnicy oraz pracownicy socjalni. Wsparcie można uzyskać także poprzez e-mail oraz czat z profesjonalistami. Więcej informacji na stronie: [www.linia wsparcia.pl](http://www.linia wsparcia.pl)**

**Ośrodki Interwencji Kryzysowej (tzw. OIK)** – działające w większych miastach powiatowych w każdym województwie – tu można uzyskać bezpłatnie szybką pomoc psychologiczną i socjalną, w przypadku przemocy, bezdomności, innych sytuacji kryzysowych, w tym związanych z depresją. Udzielana pomoc jest pomocą doraźną w sytuacjach nagłych, gdy nie mamy możliwości skorzystania w innych instytucjach.

**Telefon wsparcia Stowarzyszenia Animo - Odważ się żyć! – (22) 270 11 65 dla osób doświadczających lęku**

Nasz telefon czynny jest od wtorku do czwartku w godzinach: 18:00 – 21:00. Dzwoniąc na nasz numer, można całkowicie anonimowo otrzymać bezpłatne wsparcie i porady psychologa w kwestiach dotyczących diagnozy, leczenia oraz radzenia sobie z trudnymi stanami, objawami i doświadczeniami charakterystycznymi dla zaburzeń lękowych. Dla osób, które preferują mniej bezpośrednią formę kontaktu, dostępny jest również e-mail: [psycholog@stowarzyszenieanimo.pl](mailto:psycholog@stowarzyszenieanimo.pl), gdzie można uzyskać wsparcie psychologa w formie pisemnej.

**Kryzysowy Telefon Zaufania – 116 123**

Telefon jest anonimowy, bezpłatny, czynny codziennie od 14.00 do 22.00. „Kryzysowy Telefon Zaufania 116 123 powstał z myślą o osobach, które z różnych powodów nie mają możliwości bezpośredniego kontaktu z psychologiem. Oferta Poradni kierowana jest do osób dorosłych w kryzysie emocjonalnym, potrzebujących wsparcia i porady psychologicznej, rodziców potrzebujących wsparcia w procesie wychowawczym oraz osób niepełnoprawnych. Poradnia Telefoniczna 116 123 udziela pomocy psychologicznej osobom doświadczającym kryzysu emocjonalnego, samotnym, cierpiącym z powodu depresji, bezsenności, chronicznego stresu.”