

BEZPŁATNA POMOC PSYCHOLOGICZNA W OKRESIE PANDEMII:

1. **Kryzysowy Telefon Zaufania:** 116 123 - codziennie od 14.00 do 22.00!
2. **Fundacja ITAKA prowadzi całodobowe Centrum Wsparcia dla Osób w Kryzysie Psychicznym:** 800 70 2222 Centrum Wsparcia - bezpłatny telefon dla osób w kryzysie czynny 24h / dobę 7 dni w tygodniu (także w święta) Centrum Wsparcia udziela porad dla dzieci, młodzieży i osobom dorosłym.
3. **Telefon zaufania dla osób z uzależnieniami behawioralnymi:** 801 889 880 Konsultacje telefoniczne prowadzą specjaliści **Instytutu Psychologii Zdrowia Polskiego Towarzystwa Psychologicznego**. Telefon czynny jest codziennie, także w weekendy, w godzinach od 17 do 22.
4. **Dla osób doświadczających depresji:** 22 838 34 96 **Stowarzyszenie ISKRA**. Czynny w czwartek w godz. 17-19.
5. **Centrum Praw Kobiet** dla kobiet dotkniętych przemocą i dyskryminacją. Dyżurny psycholog: wtorek, środa, piątek w godz. 10-15, tel. 22 621 35 37.
6. Darmową pomoc poprzez **Fundację "Sempre a Frente"** można uzyskać pod nr telefonu **690 080 886** lub na Skype **"SempreOnline"**. Specjaliści dyżurują tu od poniedziałku do piątku od 8:00 do 20:00.
7. Psychologowie **Wojsk Obrony Terytorialnej**, którzy całą dobę czuwają na specjalnej infolinii. Ich pomoc jest dostępna dla każdego. Aby z niej skorzystać wystarczy zadzwonić pod numer 800 100 102 lub skorzystać z połączenia wideo w programie Skype łącząc się z użytkownikiem "Wsparcie Psychologiczne WOT".
13. Wsparcie psychologiczne na **Katolickim Uniwersytecie Lubelskim**. Psycholodzy KUL rozpoczęli swoją działalność dzisiaj i są dostępni zarówno telefonicznie, jak i online poprzez Skype'a. Czekają oni pod numerem **81 445 40 80** lub poprzez Skype'a **"wsparcie.kul"**. Infolinia działa od poniedziałku do soboty. Szczegółowy grafik można znaleźć na stronie **wsparcie.kul.pl**.
14. **FDDS - Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży** 116 111 czynny całą dobę.
21. **Warszawski Ośrodek Interwencji Kryzysowej**
Punkt Interwencyjny: 22 837 55 59, 535 430 902, punkt.interwencyjny@woik.waw.pl,
Dział Interwencji Kryzysowej: 22 855 44 32, 514 202 619,
interwencjakryzysowa@woik.waw.pl,
Poradnia ds Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie: 22 845 12 12, 667 833 400,
poradnia-przemocdomowa@woik.waw.pl
22. **Fundacja PROMITIS** zaprasza rodziców dzieci z autyzmem do skorzystania z bezpłatnych psychologicznych teleporad (jeżeli potrzebujesz wskazówek do pracy z dzieckiem w warunkach domowych). Od poniedziałku do piątku w godzinach: 9:00-16:00. Tel: 570-601-196.

23. Przychodnia Zdrowia Psychicznego dla Dzieci i Młodzieży - teleporady:

- ul. Puławska 87/89, tel. 22 480 24 75
- ul. Zamiany 13, tel. 22 644 83 18
- ul. Dzielna 7, tel. 22 468 25 47
- ul. Szlenkierów 10, tel. 022 632 37 94 022 632 42 50
- ul. Kickiego 24, tel. 22 810 44 36
- ul. Kasprzaka 17a, tel. 223277333, 381, 322
- ul. Pilicka 21, tel. 228440637
- ul. Sobieskiego 9, tel. 22 45-82-611
- ul. Puławska 87/ 89, tel. 22 841-26-54
- ul. Jagiellońska 34, tel. 22 619 42 31
- ul. Kochowskiego 4, tel. 22 839 47 36

25. Towarzystwo Pomocy Młodzieży, ul. Nowolipki 2, tel. 22 635 54 67, 22 887 88 05 e- mail: tmp@free.ngo.pl

26. Fundacja Pomocy Psychologicznej i Edukacji Społecznej RAZEM – seniorzy, osób przebywających na oddziałach zakaźnych, personelu medycznego oraz wszystkich, którzy muszą się zmierzyć z chorobą swoją lub najbliższych. Kontakt: 733- 563- 311, e- mail: twojpsycholog2@gmail.com

27. FDSD - konsultanci dyżurują w Telefonie dla Rodziców i Nauczycieli pod numerem 800-100- 100, od poniedziałku do piątku, w godzinach 12:00 – 15:00.

28. LINIA WSPARCIA PŁATNA: Mokotowskie Centrum Zdrowia Psychicznego, Instytut Psychiatrii i Neurologii. Wsparcie psychologiczne tel. 22 299 04 31, od poniedziałku do piątku w godzinach: 8:00- 20:00.

29. Poradnia Specjalistyczna Młodzieżowy Ośrodek Profilaktyki i Psychoterapii MOP, ul. Boryszewska 4, tel. 22 646 57 25, 515 103 831. Od **poniedziałku do piątku w godzinach 16.00 - 18.00** jest możliwy kontakt telefoniczny z dyżurującym **psychologiem: 500 717 258.**

31. Fundacja SYNOPSIS chciałaby zaproponować Państwu możliwość skorzystania z konsultacji w formie telefonicznej lub video rozmów. Konsultacje prowadzą psychologowie, pedagodzy, terapeuci, prawnicy Fundacji. Istnieje także możliwość skorzystania w tej formie z konsultacji lekarzy psychiatrów. Możliwość skorzystania z konsultacji istnieje wyłącznie po wcześniejszym umówieniu się pod numerem telefonu 22 825 87 42. Pod tym numerem uzyskają Państwo także wszelkie informacje o warunkach, na jakich prowadzone są konsultacje.