



GDZIE ZNAJDZIESZ POMOC W PRZYPADKU POGORSZENIA STANU PSYCHICZNEGO

Informacje portalu www.gov.pl

<https://www.gov.pl/web/koronawirus/gdzie-znajdziesz-pomoc-w-przypadku-pogorszenia-stanu-psychicznego>

SKORZYSTAJ Z INFOLINII WSPARCIA PSYCHICZNEGO

Jeżeli odczuwasz napięcie i stres związane z obecną sytuacją i chciałbyś porozmawiać z kimś o tym jak się czujesz, możesz zadzwonić pod telefon przeznaczony dla osób odczuwających stres z powodu sytuacji epidemicznej.

LINIA WSPARCIA PSYCHOLOGICZNEGO POLSKI CZERWONY KRZYŻ

Działania linii obejmują pierwszą pomoc psychologiczną, rozmowę psychologiczną i działania psychoedukacyjne.

22 230 22 07
codziennie w godz. 16:00-20:00

LINIA WSPARCIA MOKOTOWSKIEGO CENTRUM ZDROWIA PSYCHICZNEGO PROWADZONA PRZEZ INSTYTUT PSYCHIATRII I NEUROLOGII

Linia dedykowana jest osobom zmagającym się z problemami natury psychicznej i trudnościami psychologicznymi związanymi z aktualną sytuacją epidemiologiczną i jej następstwami. Dodatkowo wydelegowany do tego pracownik infolinii jest w stanie udzielić informacji odnośnie różnych aspektów formalnych związanych ze stanem epidemii w zakresie wsparcia socjalnego, zmieniających się przepisów prawa. Może pokierować też do odpowiednich instytucji, wskazać przydatne adresy i telefony.

222 99 04 31 od poniedziałku do piątku w godz. 8-20
[strona www](#)

TELEFON ZAUFANIA FUNDACJI ZNAJDŹ POMOC DLA OSÓB W KRYZYSIE PSYCHICZNYM, ZWIĄZANYM Z PANDEMIĄ

Działania linii obejmują pierwszą pomoc psychologiczną, rozmowę psychologiczną i działania psychoedukacyjne.

800 220 280 od poniedziałku do piątku w godz. 17-20
[strona www](#)

TELEFON DLA SENIORÓW FUNDACJI SZLACHETNA PACZKA

12 333 70 88 codziennie w godz. 10.00 – 12.00 oraz 17.00 – 19.00
[Strona www](#)

RZECZNIK PRAW PACJENTA

Możesz także sprawdzić listę organizacji, które oferują m.in. pomoc psychologiczną dla osób w kryzysie związanym z kwarantanną lub leczeniem koronawirusa na stronie Rzecznika Praw Pacjenta [tutaj](#).



GDZIE ZNAJDZIESZ POMOC W PRZYPADKU POGORSZENIA STANU PSYCHICZNEGO

Na podstawie danych portalu www.gov.pl

<https://www.gov.pl/web/koronawirus/gdzie-znajdziesz-pomoc-w-przypadku-pogorszenia-stanu-psychicznego>

SKONTAKTUJ SIĘ ZE SPECJALISTĄ PORADNI ZDROWIA PSYCHICZNEGO

Jeżeli niepokojące objawy w zakresie zdrowia psychicznego mają nasilony charakter albo zauważyłeś je już wcześniej, a obecnie odczuwasz pogorszenie samopoczucia, warto abyś skontaktował się ze specjalistą w poradni zdrowia psychicznego. W ten sposób będziesz mógł skorzystać między innymi z porady diagnostycznej lekarza psychiatry. Pamiętaj - ze świadczeń opieki psychiatrycznej i leczenia uzależnień w ramach Narodowego Funduszu Zdrowia możesz skorzystać także z wykorzystaniem technologii teleinformatycznych.

JAK TO ZROBIĆ?

SKONTAKTUJ SIĘ Z PORADNIĄ ZDROWIA PSYCHICZNEGO DLA DOROSŁYCH LUB DZIECI I MŁODZIEŻY.

Telefon do poradni najłatwiej znajdziesz przez wyszukiwarkę internetową. Informację na temat placówek udzielających świadczeń możesz znaleźć na [stronie www](#)

- wybierz interesujące Cię województwo,
- wpisz w pole Nazwa produktu kontraktowanego: „świadczenia psychiatryczne ambulatoryjne” (w przypadku osób dorosłych),
- wpisz „świadczenia psychiatryczne ambulatoryjne dla dzieci i młodzieży”.

ZADZWOŃ DO PORADNI I DOWIEDZ SIĘ O MOŻLIWOŚĆ KONSULTACJI Z LEKARZEM PSYCHIATRĄ.

Jeżeli lekarz uzna, że potrzebna jest farmakoterapia wystawi e-receptę (więcej dowiesz się [tutaj](#)).

W ramach świadczeń udzielanych w poradni zdrowia psychicznego możesz też skorzystać z porady psychologicznej lub sesji psychoterapeutycznej z wykorzystaniem technik teleinformatycznych.

ZNAJDŹ CENTRUM ZDROWIA PSYCHICZNEGO

sprawdź czy w Twojej okolicy znajduje się Centrum Zdrowia Psychicznego [tutaj](#).

JEŚLI SZYBKO POTRZEBUJESZ WSPARCIA ZADZWOŃ NA TELEFON ZAUFANIA. W RAZIE BEZPOŚREDNIEGO ZAGROŻENIA ŻYCIA LUB ZDROWIA ZADZWOŃ NA NUMER ALARMOWY 112

TELEFON ZAUFANIA DLA OSÓB W KRYZYSIE
PSYCHICZNYM PROWADZONY W RAMACH
NARODOWEGO PROGRAMU ZDROWIA PRZEZ
FUNDACJĘ ITAKA

800 702 222 (czynny całą dobę)

[Strona www](#)

INFOLINIA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY, RODZICÓW
ORAZ NAUCZYCIELI PROWADZONA W RAMACH
NARODOWEGO PROGRAMU ZDROWIA PRZEZ
FUNDACJĘ ITAKA

800 080 222 (czynny całą dobę)

[Strona www](#)



**GDZIE
ZNAJDZIESZ
POMOC W
PRZYPADKU
POGORSZENIA
STANU
PSYCHICZNEGO**

Na podstawie danych portalu www.gov.pl

<https://www.gov.pl/web/koronawirus/gdzie-znajdziesz-pomoc-w-przypadku-pogorszenia-stanu-psychicznego>

**TELEFON ZAUFANIA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY
FUNDACJA DAJEMY DZIECIOM SIŁĘ**

116 111 (czynny całą dobę)

[Strona www](#)

**TELEFON DLA RODZICÓW I PROFESJONALISTÓW
W SPRAWIE BEZPIECZEŃSTWA DZIECI
FUNDACJA DAJEMY DZIECIOM SIŁĘ**

800 100 100 od poniedziałku do piątku w godz. 12:00-15:00

[Strona www](#)

**DZIECIĘCY TELEFON ZAUFANIA RZECZNIKA
PRAW DZIECKA**

800 121 212 (czynny całą dobę)

[Strona www](#)

**ZADZWOŃ DO JEDNEGO Z MIEJSC, KTÓRE
UDZIELA WSPARCIA W ZWIĄZKU ZE
SPECYFICZNYMI PROBLEMAMI ZDROWIA
PSYCHICZNEGO**

**OGÓLNOPOLSKIE POGOTOWIE DLA OFIAR
PRZEMOCY W RODZINIE "NIEBIESKA LINIA"**

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

800 120 002

[Strona www](#)

OGÓLNOPOLSKI TELEFON ZAUFANIA NARKOTYKI

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

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

[Strona www](#)

**TELEFON ZAUFANIA UZALEŻNIENIA
BEHAWIORALNE**

Telefon zaufania dla osób z uzależnieniami behawioralnymi przy
Instytucie Psychologii Zdrowia PTP

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

[Stron www](#)

OŚRODKI INTERWENCJI KRYZYSOWEJ

Numery telefonów dostępne są na stronach ośrodków

[Strona www](#)

**TELEFON WSPARCIA KRYZYSOWEGO
ASYSTENTÓW ZDROWIENIA:**

Dla osób dotkniętych kryzysem psychicznym, ich Rodzin i
Przyjaciół

698 761 774 (czynny w poniedziałki w godz. 10:00 – 19:00)



**GDZIE
ZNAJDZIESZ
POMOC W
PRZYPADKU
POGORSZENIA
STANU
PSYCHICZNEGO**

Na podstawie danych portalu www.gov.pl

<https://www.gov.pl/web/koronawirus/gdzie-znajdziesz-pomoc-w-przypadku-pogorszenia-stanu-psychicznego>

INICJATYWY LOKALNE

Całodobowe wsparcie psychologiczne dla wszystkich pracowników zatrudnionych w placówkach ochrony zdrowia w województwie małopolskim:

[strona www](#)

Wykaz środowiskowych centrów zdrowia psychicznego z danymi teleadresowymi znajdziesz pod adresem:

[strona www](#)

ŚRODOWISKOWE CENTRUM ZDROWIA PSYCHICZNEGO DLA DOROSŁYCH WARSZAWA BIELANY

Środowiskowe Centra Zdrowia Psychicznego udzielają wsparcia psychologicznego mieszkańcom na obszarze działania centrum.

22 569 07 50

ŚRODOWISKOWE CENTRUM ZDROWIA PSYCHICZNEGO DLA DZIECI I MŁODZIEŻY WARSZAWA BIELANY

Środowiskowe Centra Zdrowia Psychicznego udzielają wsparcia psychologicznego mieszkańcom na obszarze działania centrum.

536 777 251, 530 777 875

ŚRODOWISKOWE CENTRUM ZDROWIA PSYCHICZNEGO DLA DOROSŁYCH W KOSZALINIE

Środowiskowe Centra Zdrowia Psychicznego udzielają wsparcia psychologicznego mieszkańcom na obszarze działania centrum.

94 712 55 55

ŚRODOWISKOWE CENTRUM ZDROWIA PSYCHICZNEGO DLA DOROSŁYCH W WIELICZCE

Środowiskowe Centra Zdrowia Psychicznego udzielają wsparcia psychologicznego mieszkańcom na obszarze działania centrum.

505 006 665

ŚRODOWISKOWE CENTRUM ZDROWIA PSYCHICZNEGO DLA DOROSŁYCH W NOWYM TARGU

Środowiskowe Centra Zdrowia Psychicznego udzielają wsparcia psychologicznego mieszkańcom na obszarze działania centrum.

18 263 31 81

STOWARZYSZENIE POMORSKIE CENTRUM TERAPEUTYCZNO PRAWNE

Stowarzyszenie Pomorskie Centrum Terapeutyczno-Prawne udziela wsparcia psychologicznego mieszkańcom woj. pomorskiego pozostających bez pracy.

[Strona www](#)