



Gdzie szukać pomocy i wsparcia

Nazwa	Kontakt	Kiedy	Uwagi
Forum Przeciw Depresji	22 594 91 00	Środa i czwartek w godz. 17.00-19.00	Na stronie znajduje się obszerna lista ważnych telefonów antydepresyjnych, wyszukiwarka punktów pomocy lekarskiej, informacje o kampanii przeciw depresji oraz teksty poświęcone zaburzeniom psychicznym.
Bezpłatny telefon zaufania dla dzieci i młodzieży	116 111 www.116111.pl	Całodobowo	Telefon zaufania prowadzi Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę, która bezpłatnie pomaga dzieciom, które doświadczyły różnych form przemocy, mają myśli samobójcze. Celem fundacji jest ochrona dzieci przed krzywdzeniem oraz pomoc dzieciom krzywdzonym, ich rodzinom i opiekunom. Fundacja udziela pomocy psychologicznej, medycznej i prawnej ofiarom krzywdzenia i ich opiekunom.

Młodzieżowy telefon zaufania Telefon dla rodziców i nauczycieli w sprawach bezpieczeństwa dzieci	192 88 800 100 100 pomoc@800100100.pl	Poniedziałek-piątek w godz. 12.00-15.00	Dla rodziców i nauczycieli, którzy potrzebują wsparcia i informacji w zakresie przeciwdziałania i 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. Ponadto terapeuci i prawnicy Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę udzielają konsultacji w zakresie podejmowania interwencji w przypadku podejrzenia przestępstw wobec dzieci, w szczególności wykorzystywania seksualnego, oraz pomocy psychologicznej dla dzieci doświadczonych przemocą i wykorzystywaniem seksualnym i uczestniczących w charakterze świadków i pokrzywdzonych w procedurach prawnych.
Infolinia Głównego Inspektora Sanitarnego	800 060 800	Całodobowo	Udziela informacji na temat negatywnych skutków zażywania dopalaczy oraz możliwościach leczenia. Infolinia jest także przeznaczona dla rodziców, którzy mają wątpliwości, czy ich dzieci zażywają dopalacze. Można przekazywać także informacje, które mogą

			ułatwić służbom dotarcie do osób handlujących tymi nielegalnymi substancjami
Ogólnopolski Telefon Zaufania Narkotyki-Narkomania	Narkomania: 800 199 990 Uzależnienia behawioralne: 801 889 880	Codziennie w godz. 16.00-21.00 Codziennie w godz. 17.00-22.00	
Niebieska Linia	800 12 00 02	Całodobowo. W tym: dyżur w języku angielskim poniedziałki w godz. 18.00-22.00 dyżur w języku rosyjskim wtorki w godz. 18.00-22.00 dyżur prawny środy w godz. 18.00-22.00	Dla osób, które są ofiarami przemocy w rodzinie, świadkom przemocy oraz osobom poszukującym informacji na temat zjawiska i sposobów przeciwdziałania przemocy w rodzinie..
Pomarańczowa Linia	801 140 068 pomoc@pomaranczowalinia.pl	Poniedziałek-piątek w godz. 14.00-20.00	Porady dla rodziców, których dzieci sięgają po alkohol.

Telefon Zaufania dla Osób o Odmiennej Orientacji Seksualnej	22 628 52 22 poradnictwo@lambdawarszawa.org.	Poniedziałek- piątek w godz. 18.00-21.00	Działanie jest skierowane do osób LGBT+, które przeżywają trudne emocje związane z własną orientacją seksualną lub tożsamością płciową, rozważają dokonanie coming outu i czują potrzebę porozmawiania o tym doświadczają dyskryminacji lub przemocy ze względu na orientację seksualną lub tożsamość płciową oraz dla rodziców, których dziecko jest homoseksualne/biseksualne/transpłciowe i chcieliby o tym porozmawiać.
Telefoniczna Pierwsza Pomoc Psychologiczna	22 425 98 48	Poniedziałek-piątek w godz. 17.00-20.00 sobota 15.00-17.00	
Antydepresyjny Telefon Zaufania Fundacji Itaka	22 484 88 01 porady@stopdepresji.pl	Poniedziałek-piątek W godz. 15.00-20.00	Dla osób podejrzewających, że mają depresję i dla tych, co wiedzą, że na nią chorują, ale mają opory przed pójściem do specjalisty, które mają pytania, obawiają się reakcji otoczenia oraz dla tych, które mają w otoczeniu osobę chorującą na depresję.

Młodzieżowy Telefon Zaufania do Rozmów o Seksie Piątkowe Pogotowie Pontonowe	Tel. 22 635 93 92	Piątki w godz. 16.00-20.00	Dla potrzebujących porad porady w zakresie antykoncepcji, zdrowia seksualnego, ciała i higieny, seksu, relacji, przemocy seksualnej.
Bezpieczeństwo w Internecie	800 100 100	Poniedziałek-piątek w godz. 11.00-16.00	to miejsce, którego celem jest pomoc młodym Internautom w sytuacjach zagrożenia w Internecie oraz podczas korzystania z telefonów komórkowych. Każdy znajdzie tu porady na temat zapobiegania niebezpiecznym sytuacjom, a także informacje o sposobach postępowania w przypadku wystąpienia zagrożenia.
Warszawski Ośrodek Interwencji Kryzysowej	22 855 44 32 interwencjakryzysowa@woik.waw.pl	Całodobowo	Oferuje kompleksową pomoc psychologiczną osobom i rodzinom znajdującym się w nagłym lub przewlekłym kryzysie psychicznym, interwencje poza siedzibą WOIK w nagłych zdarzeniach i przeżyciach traumatycznych, w przypadku braku możliwości dojazdu do WOIK, telefoniczna interwencja kryzysowa, pomoc prawną i konsultacje psychiatryczne, po konsultacji z psychologiem, poradnictwo socjalne, działania profilaktyczne przez propagowanie wiedzy i umiejętności potrzebnych do radzenia sobie z trudnymi

			sytuacjami życiowymi, grupy wsparcia, dla osób doświadczających przemocy także terapię długoterminową, schronienie dla osób doświadczających kryzysu, w tym dla rodzin z małoletnimi dziećmi, które utraciły możliwość zamieszkiwania w środowisku.
Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka	800 12 12 12 12 www.brpd.gov.pl/telefon-zaufania	Poniedziałek- piątek w godzinach 8.15-20.00.	Linia interwencyjna dla dzieci i młodzieży. Dziecięcy Telefon Zaufania pełni również funkcję telefonu interwencyjnego. Psycholodzy, pedagodzy, prawnicy udzielają niezbędnego wsparcia wszystkim dzwoniącym dzieciom. Pod numer interwencyjny osoby dorosłe mogą zgłaszać problemy dzieci.
Fundacja Drzewo Życia	Malawa 772 b 792 700 525, 887 679 744, 17 852 55 25 fundacjadrzewozycia@gmail.com fundacjadrzewozycia@gmail.com		Pomaga osobom dotkniętym problemem zaburzeń odżywiania. W ramach fundacji działają: Słoneczny Dom – pierwsze w Polsce sanatorium, ośrodek leczenia zaburzeń odżywiania
PsychoMedic Sieć Klinik Psychologiczno-Psychiatrycznych	22 253 88 88 799 399 499	Poniedziałek – Piątek godz. 08:00 - 21:00 Sobota – Niedziela w godz. 09:00 - 21:00	Psychiatrzy składający się na zespół Psychomedic leczą przede wszystkim: depresję, zaburzenia afektywne (m.in. CHAD), zaburzenia odżywiania się (anoreksja, bulimia, kompulsywne objadanie się), zaburzenia snu, zaburzenia psychotyczne (m.in.

			schizofrenię), zaburzenia pamięci, zaburzenia osobowości, zaburzenia lękowe, zaburzenia psychosomatyczne. Wspierają także osoby z zaburzeniami ze spektrum autyzmu.
Specjalistyczna Poradnia Psychologiczno- Pedagogiczna TOP Młodzieżowy Telefon Zaufania	667 147 738 mtz@mtz.waw.pl	Poniedziałek-piątek w godz. 15.00-19.00	
Specjalistyczna Poradnia Psychologiczno- Pedagogiczna TOP	22 822 77 17 sekretariat@poradnia-top.pl porady@poradnia-top.pl	Poniedziałek-piątek w godz. 8.00-20.00 soboty w godz. 9.00-14.00	Poradnia wydaje orzeczenia o potrzebie kształcenia specjalnego, indywidualnego nauczania, zajęć rewalidacyjno-wychowawczych, opinie o potrzebie wczesnego wspomagania rozwoju dziecka. Dla dzieci niewidomych i słabowidzących oraz niesłyszących i słabosłyszących.
Poradnia Psychologiczno- Pedagogiczna Nr 7	849 99 98 22 849 98 03 519 831 523 poradnia@ppp7.pl	Poniedziałek-piątek w godz. 8.00-20.00 sobota w godz. 8.00-14.00 (13.00-14.00 przerwa techniczna)	Diagnozowanie poziomu rozwoju, potrzeb i możliwości, zaburzeń rozwojowych i zachowań dysfunkcyjnych, predyspozycji w tym zawodowych, uzdolnień, specyficznych trudności w uczeniu się – poprzez badania indywidualne pogłębione.