

Kontakty i informacje zaczerpnięte ze strony Pani Lucyny Kicińskiej

<https://www.porozmawiajmy.edu.pl/czytelnia/pomoc-bez-wychodzenia-z-domu:>

Ośrodki oferujące wsparcie (ogólnopolskie):

- Psychologowie dla społeczeństwa – bezpłatne konsultacje z psychologami i psychoterapeutami przez telefon i Skype

<https://www.psychologowie-dla-spoleczenstwa.pl/>

- Ośrodki Interwencji Kryzysowej – wsparcie psychologiczne przez telefon (pomoc psychologiczna, prawna, socjalna, interwencje wyjazdowe, wsparcie w takich sytuacjach jak: wykorzystanie seksualne, przemoc domowa, uzależnienie, żałoba i in), w większości OIK będzie czynnych więcej linii, specjaliści są przygotowani na to, że osób potrzebujących w tym okresie może być więcej. Na stronie <http://www.oik.org.pl/> znajdziecie spis wszystkich ośrodków w Polsce. OIK w Gdańsku ([58 511 01 21](tel:585110121))

- Telefon zaufania dla dzieci i młodzieży – nr. 116 111, strona internetowa: 116111.pl, bezpłatne wsparcie udzielane jest 24/7 (w sytuacjach tj.: doświadczanie przemocy, niebezpieczne sytuacje, uzależnienia, trudne emocje, dojrzewanie, przyjaźnie, miłość, kryzys i in.),

- Poradnia Telefoniczna dla osób przeżywających kryzys emocjonalny – nr. 116 123, bezpłatny, czynne codziennie od 14:00 do 22:00 (sytuacje kryzysowe, skierowanie do specjalistów, interwencje kryzysowe, działania edukacyjne, wsparcie w procesie wychowawczym, wsparcie w opiece nad osobami niepełnosprawnymi i in.),

- Centrum wsparcia dla osób w stanie kryzysu psychicznego – z usług Centrum mogą skorzystać wszystkie osoby, które potrzebują pomocy, rozmowy, porady, wsparcia psychologicznego lub rozmowy z psychiatrą. Ponad to, można umówić się na rozmowę z prawnikiem lub pracownikiem socjalnym, jeśli istnieje taka potrzeba. Nr. 800 70 2222, bezpłatna linia czynna 24/7, e-mail: porady@liniawsparcia.pl, strona: www.liniawsparcia.pl

- Centrum Praw Kobiet – Jeżeli nie czujesz się bezpiecznie z osobą, z którą przechodzisz kwarantannę możesz zadzwonić pod telefon zaufania (22 621 35 37). Dyżur psychologa od poniedziałku do piątku (poza czwartkiem w godz. 10:00-16:00). Dyżur prawny: czwartek 10:00 – 16:00. Oferowana: pomoc psychologiczną, asystowanie kobietom w sądach i na policji, zapewnienie bezpiecznego schronienia, prowadzenie grup wsparcia i telefonu zaufania, a także pomoc socjalna i doradztwo zawodowe.
- Niebieska Linia– Ogólnopolskie Pogotowie dla Ofiar Przemocy w Rodzinie – dla osób doświadczających przemocy, maltretowanych, zastraszanych, poszukujących porady, wsparcia i pokierowania w konkretnej sytuacji. Można się umówić na spotkanie bezpośrednio w siedzibie w Warszawie (dzielnica Ochota), uzyskać wsparcie psychologiczne i prawne pod nr: 22 668-70-00, a także skontaktować się mailowo, kierując swoją wiadomość do psychologa: poradnia@niebieskalinia.pl lub prawnika: prawnicy@niebieskalinia.pl.
- Poradnie Psychologiczno-Pedagogiczne – Wiele poradni uruchomiło poradnictwo psychologiczne on-line
- Dyżury psychologów w ośrodkach gminnych – na stronie internetowej gminy, w której mieszkasz, możesz sprawdzić czy uruchomiono wsparcie psychologiczne,
- Terapia on-line – jeśli uczęszczasz na terapię możesz zapytać o możliwość kontynuowania jej w innej formie,
- Psycholog szkolny – część psychologów nadal dostępna jest dla swoich podopiecznych i ich rodziców,
- Nauczyciele – również mogą okazać się dużym wsparciem dla rodziców i uczniów, nie krępuj się i zadaj pytanie, jeśli czegoś nie wiesz, poproś, aby nauczyciel porozmawiał z dzieckiem w razie wystąpienia kryzysu lub wątpliwości związanych z kontynuowaniem nauki,
- Teleporady lekarzy różnych specjalności: w tym wystawienie zwolnienia lekarskiego i e-recepty – w okresie zagrożenia epidemicznego nie musisz

udawać się ze swoimi dolegliwościami bezpośrednio do ośrodka zdrowia czy szpitala, możesz najpierw skorzystać z teleporady.

800 100 100 – Telefon dla rodziców i nauczycieli w sprawie bezpieczeństwa dzieci. Bezpłatna i anonimowa pomoc telefoniczna i online dla rodziców i nauczycieli, którzy potrzebują wsparcia i informacji w zakresie przeciwdziałania i pomocy psychologicznej dzieciom przeżywającym kłopoty. Konsultanci udzielają także informacji 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. Telefon dostępny jest od poniedziałku do piątku w godzinach 12:00 - 15:00.

Więcej informacji: www.800100100.pl

800 080 222 – Linia dzieciom

Całodobowa, bezpłatna infolinia dla dzieci i młodzieży, rodziców oraz nauczycieli. Z pomocy psychologów, pedagogów i prawników można skorzystać także za pośrednictwem czatu i e-maila. Więcej informacji: www.liniadzieciom.pl

800 280 900 - telefon zaufania dla osób dotkniętych przemocą seksualną w Kościele

Telefon wsparcia działa we wtorki w godzinach 19:00-22:00. Kontakt telefoniczny przeznaczony jest przede wszystkim dla osób, które same doświadczyły wykorzystywania seksualnego, oraz ich najbliższych. Inicjatywę tworzą świeccy katolicy, telefon świadczy pomoc osobom dorosłym. Więcej informacji: www.zranieni.info

22 594 91 00 – Antydepresyjny Telefon Zaufania Forum Przeciw Depresji

Telefon skierowany do osób chorujących na depresję oraz ich bliskich. Linie oraz forum internetowe dostępne na stronie www.forumprzeciwdepresji.pl obsługuje lekarz psychiatra.

800 676 676 - Infolinia Rzecznika Praw Obywatelskich

Na Infolinii Obywatelskiej można uzyskać podstawowe informacje o prawach człowieka i kompetencjach RPO oraz dowiedzieć się wszystkiego o prawie antidyskryminacyjnym. Doświadczeni prawnicy starają się udzielić niezbędnych informacji bądź pomóc skierować sprawę do właściwej instytucji. Telefon jest czynny w poniedziałki w godz. 10.00 - 18.00 oraz od wtorku do piątku w godz. 8.00 - 16.00 (połączenie bezpłatne z telefonów stacjonarnych i komórkowych).

800 120 226 – Policyjny Telefon Zaufania ds. Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie

Pod tym numerem telefonu można uzyskać wsparcie w sytuacji przemocy w rodzinie. Specjaliści obsługujący linię udzielają informacji na temat procedury "Niebieskiej Karty", np. jakie inne podmioty poza policją, mogą ją założyć. Telefon jest czynny od poniedziałku do piątku w godzinach 9.30 - 15.30 (połączenie bezpłatne).

801 889 880 - Telefon Zaufania "Uzależnienia behawioralne"

Z telefonu mogą korzystać wszystkie osoby, które mają problem lub też zastanawiają się, czy mają problem z uzależnieniami behawioralnymi. Z konsultantami mogą rozmawiać również osoby bliskie osobom uzależnionym – rodzina, przyjaciele, znajomi. Infolinia jest czynna codziennie w godzinach od 17.00 do 22.00 z wyjątkiem świąt państwowych. Dzwońnięć płacisz tylko za pierwszy impuls połączenia.

www.uzaleznieniabehawioralne.pl

800 108 108 - Bezpłatna linia wsparcia dla osób po stracie bliskich

Telefon wsparcia działa w dni powszednie od 14:00 do 20:00. Linia 800 108 108 adresowana jest do wszystkich osób w żałobie, które potrzebują pomocy. Dzwoniący mogą anonimowo porozmawiać o swojej sytuacji, otrzymać wsparcie, zasięgnąć porady. Zadaniem dyżurujących psychologów jest podejmować interwencje w sytuacjach nagłych, a także pomagać w podejmowaniu decyzji o ewentualnej dalszej terapii.

Więcej informacji na stronie Fundacji Nagle Sami:

<http://www.naglesami.org.pl/>

800 111 123 – Tumbolinia

Pomoc telefoniczna dla dzieci i nastolatków przeżywających stratę i żałobę, a także informacje dla ich rodziców, opiekunów i nauczycieli. Linia czynna od poniedziałku do piątku w godzinach 12:00 – 18:00. Pomoc online dostępna na stronie www.tumbopomaga.pl/

800 190 590 - Biuro Rzecznika Praw Pacjenta

Bezpłatna infolinia czynna od poniedziałku do piątku od 8:00 do 21:00

800 190 590 całodobowa infolinia Narodowego Funduszu Zdrowia w zakresie informacji o postępowaniu w sytuacji wątpliwości podejrzenia koronawirusa

Polecane strony internetowe:

www.pokonackryzys.pl

www.samobójstwo.pl

www.pogotowieduchowe.pl

www.psychologia.edu.pl

www.116111.pl

www.800100100.pl

www.tumbopomaga.pl

www.liniadzieciom.pl

www.liniawsparcia.pl

www.forumprzeciwdepresji.pl

www.oik.org.pl

www.pogotowiekryzysowe.pl

Ośrodki Pomocy społecznej - wyszukiwarka kontaktów:

<https://ops.pl/kategoria/baza-instytucji/>

Ośrodki Interwencji Kryzysowej - wyszukiwarka kontaktów:

<http://www.interwencjakryzysowa.pl/osrodki-interwencji-kryzysowej>

Pomoc prawna - wyszukiwarki kontaktów :

<https://darmowapomocprawna.ms.gov.pl/pl/mapa-punktow/>

<https://www.waw.sa.gov.pl/wykaz-instytucji-i-punktow-udzielajacych-nieodpłatnej-pomocy-prawnej,m,mg,103,123,204>