

## Bezpłatna pomoc w Warszawie

### Pomoc w kryzysie związanym z pandemią **Bezpłatna psychoterapia i dłuższa pomoc psychologiczna, uzależnienia, współuzależnienia, DDA** Pozostałe ośrodki

Na tej stronie będziemy umieszczać kontakty do placówek, gdzie możesz uzyskać pomoc w przypadku nasilonego stresu związanego z pandemią i zmianami w organizacji codziennego funkcjonowania.

#### Pomoc psychologiczna

- **Linia wsparcia Mokotowskiego Centrum Zdrowia Psychicznego** przeznaczona jest dla osób zmagających się z trudnościami psychologicznymi związanymi z aktualną sytuacją epidemiologiczną i jej następstwami. Czynna jest od poniedziałku do piątku w godz. 8-20. Jej nr to: 222 990 431 wew. 1. Psychologowie udzielają wsparcia, porad i informacji dotyczących racjonalnych zasad postępowania w obliczu stanu epidemii. Na infolinii można też uzyskać informacje o aspektach formalnych związanych ze stanem epidemii w zakresie wsparcia socjalnego i zmieniających się przepisów prawa.
- **Warszawski Ośrodek Interwencji Kryzysowej** przy ul. 6 Sierpnia 1/5 oraz jego placówki wciąż prowadzą konsultacje psychologiczne przez telefon i Skype. Pomoc psychiatryczna jest zawieszona. Tel. kontaktowy do głównej placówki przy ul. 6 Sierpnia to 514 202 619.
- **Punkt Interwencyjny**, część WOIK-u na Placu Dąbrowskiego 7, udziela pomocy psychologicznej w sytuacjach nagłego stresu. Tel./fax: (22) 837 55 59, tel. kom. 535 430 902.
- W **Poradni Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie**, placówce WOIK-u na Belgijskiej 4, możesz skonsultować się w problemach związanych z doświadczaniem przemocy fizycznej, psychicznej, seksualnej lub ekonomicznej w rodzinie i bliskich związkach. Tel./fax: (22) 845 12 12, tel. kom. 667 833 400.
- Ponadto wciąż działa ogólnopolski **Kryzysowy Telefon Zaufania (116123)**. Pracownicy telefonu udzielają informacji i pomocy psychologicznej osobom doświadczającym kryzysu emocjonalnego i silnego stresu.
- Podobnej pomocy udziela **Linia Wsparcia dla osób w stanie kryzysu psychicznego (800 70 2222)**.

- Okres kwarantanny może wpłynąć na eskalację **przemocy domowej**. Jeśli doznajesz przemocy lub jesteś jej świadkiem/świadkinią, warto skorzystać ze wsparcia specjalisty/specjalistki. **Centrum Praw Kobiet** przygotowało zestawienie placówek pomocowych, instytucji i organizacji z informacjami, jak świadczą pomoc aktualnie, w okresie kwarantanny – [lista dostępna pod linkiem >>](#)
- **Antydepresyjny telefon zaufania Fundacji Itaka: 22 484 88 01** (czynny w poniedziałki i czwartki w godz. 17-20)
- **Ogólnopolski Telefon Zaufania Uzależnienia behawioralne: 801 889 880** (czynny codziennie, oprócz świąt państwowych, w godz. 17-22; dzwoniąc płaci się tylko za pierwszy impuls połączenia)
- **Psychologowie i psychoterapeuci dla społeczeństwa** – zespół psychoterapeutów i psychologów, oferujących bezpłatną pomoc osobom szczególnie narażonym na negatywne skutki psychologiczne epidemii koronawirusa w Polsce: <https://www.psychologowie-dla-spolesczenstwa.pl/kontakt>
- **Forum Ocal Siebie** oferuje pomoc on-line <https://ocalsiebie.pl/forums>
- **Centrum Zdrowia Psychicznego w Pruszkowie** przy Mazowieckim Specjalistycznym Centrum Zdrowia im. prof. Jana Mazurkiewicza – tel. 22 739 14 26 (dla mieszkańców Pruszkowa, powiatu pruszkowskiego, gminy Podkowa Leśna, dzielnicy Ursus)
- **Na Ochocie** z inicjatywy dzielnicowego Ośrodka Pomocy Społecznej. Psycholodzy codziennie od poniedziałku do piątku w godz. 8-16 mają udzielać wsparcia wszystkim osobom, którzy go potrzebują w związku z obecną sytuacją zagrożenia epidemiologicznego. Psycholodzy są dostępni pod numerami: 797319644, 723245001 oraz 723244998.
- **Na Woli**, podobnie jak na Ochocie, można uzyskać wsparcie psychologiczne w Ośrodku Pomocy Społecznej. Zespół psychologów i interwentów kryzysowych dyżuruje od poniedziałku do piątku w godzinach 8-16 w dzielnicowym Ośrodku Pomocy Społecznej. W tym przypadku należy najpierw zadzwonić pod numer 22 571 50 00 i pracownik Punktu Obsługi Interesanta skieruje potrzebującą takiej pomocy osobę do właściwego specjalisty. Można też wysłać mail na adres sekretariat@ops-wola.waw.pl.
  - **Oferta dla osób słabosłyszących i niesłyszących** – na konsultacje obowiązują zapisy przez telefon (sms, wideokonferencja, rozmowa głosowa): 601 436 000 lub e-

mail: [zapisy@pa-nieslyszacy.info](mailto:zapisy@pa-nieslyszacy.info) Godziny pracy psychologa:  
poniedziałek 16:00 – 20:00, czwartek 10:00 – 14:00.

- **Targówek** – w związku z obecną sytuacją epidemiologiczną, pod numerem telefonu (22) 44-38-732 można uzyskać wsparcie psychologiczne. Psycholodzy pozostają do dyspozycji mieszkańców dzielnicy w następujących dniach: w środy w godz. 16.00 – 20.00, w czwartki w godz. 17.00 – 20.00.
- **Poradnia Psychologiczna PRELUDIUM** uruchomiła infolinię obsługiwaną wolontaryjnie przez psychologów i psychoterapeutów – [więcej informacji >>](#)
- **Lista psychoterapeutów Polskiego Towarzystwa Psychoterapii Psychoanalitycznej** gotowych udzielić bezpłatnego telefonicznego wsparcia psychologicznego w czasie kryzysu epidemiologicznego – [więcej informacji >>](#)
- **Wielkopolskie Towarzystwo Terapii Systemowej (WTTS)** indywidualne, doraźne konsultacje *pro bono* (wsparcie psychologiczne, psychoterapia) za pośrednictwem sieci teleinformatycznej (telefon, Skype, Hangouts itp.) – [więcej informacji >>](#)
- Lista terapeutów gotowych udzielić bezpłatnego telefonicznego / skypowego wsparcia psychologicznego **kobietom ciężarnym i ich partnerom** w czasie kryzysu epidemiologicznego w postaci 3 bezpłatnych konsultacji – [więcej informacji >>](#)
- Psychoterapeuci z **Instytutu Analizy Grupowej Rasztów** zgłaszający gotowość do udzielenia wsparcia psychologicznego, terapeutycznego i superwizyjnego – [więcej informacji >>](#)

### **Pomoc psychiatryczna**

Dział Poradnia Zdrowia Psychicznego **Instytutu Psychiatrii i Neurologii** przy ul. Sobieskiego 9. Tel. to (22) 4582 800 i (22) 4582 500. Trzeba liczyć się z tym, że infolinia może być przeciążona.

Poradnia Zdrowia Psychicznego dla Dorosłych **Szpitala Nowowiejskiego** przy ul. Nowowiejskiej 27 pod numerami tel. (22) 116 53 31 lub (22) 116 53 67 udziela wsparcia telefonicznego pacjentom kontynuującym. Izba przyjęć działa awaryjnie: przyjmowane są tylko zgłoszenia związane z zagrożeniem życia, tel. (22) 116 53 30.

Żoliborzanie mogą skorzystać z pomocy w **Szpitalu Bielańskim**. W bardzo dużym kryzysie można zgłosić się na SOR przy ul. Ceglowskiej 80, ale trzeba wziąć pod uwagę ryzyka związane z dużym zgromadzeniem ludzi. Poradnia Zdrowia Psychicznego w tym szpitalu przyjmuje wizyty kontynuujących pacjentów, tel. (22) 569 05 38.

Na Bielanych działa też **Środowiskowe Centrum Zdrowia Psychicznego** przy ul. Kasprowicza 30. Telefon dla pacjentów z Bielan kontynuujących całodobowe wsparcie to (22) 569 07 50.

Osoby z Woli mogą zgłaszać się do Poradni Zdrowia Psychicznego w **Szpitalu Wolskim** przy ul. Kasprzaka 17. Kontakt na izbę przyjęć pod tel. (22) 389 48 87.

W **Szpitalu Bródnowskim** pracuje punkt koordynacyjno-zgłoszeniowy Zdrowia Psychicznego. Pod telefonem (22) 326 52 90 mogą uzyskać pomoc pacjenci kontynuujący.

Przychodnia Zdrowia Psychicznego **Centralnego Szpitala Klinicznego MSW** przy ul. Wołoskiej 137 udziela konsultacji telefonicznych i wystawia e-recepty pacjentom kontynuującym. Tel. (22) 508 17 95.

Poradnia Zdrowia Psychicznego Dorosłych **SPZOZ Warszawa Wola-Śródmieście** przy ul. Płockiej 49 udziela wsparcia telefonicznego pacjentom kontynuującym pod numerem (22) 632 86 81.