

Gdzie szukać pomocy w sytuacjach trudnych i kryzysowych?

Aktualna sytuacja związana z zagrożeniem koronawirusem SARS-CoV-2 oraz przewidywanymi, obserwowanymi już w innych państwach europejskich, skutkami pandemii COVID-19 - budzi w nas silne emocje: od lęku, strachu, przerażenia, przez zwątpienie, rezygnację - do złości i agresji. To co obserwujemy w przekazach medialnych, co słyszymy od przyjaciół, znajomych, rodziny może wpływać dezorganizująco na nasze funkcjonowanie, a w skrajnych przypadkach - prowadzić do kryzysu psychicznego.

Obecność nowego zagrożenia jakim jest COVID-19 niestety nie anuluje problemów, z którymi zmagaliśmy się przed wybuchem pandemii. Cierpienie spowodowane np.: depresją, uzależnieniem, przemocą, kryzysem psychicznym - może w obecnej sytuacji ulec nasileniu.

Poniżej znajdziesz listę kilku kontaktów, które warto jest mieć pod ręką. Mogą się one wydawać niepotrzebne Tobie i Twoim bliskim. Nie jesteś przecież ani słaby, ani bezradny, zaburzony czy też chory. Do tej pory radziłeś sobie. Nawet jeśli tak jest, co więcej - nawet jeśli nie będziesz musiał skorzystać z poniższej ofert, warto jest wiedzieć gdzie i jaką pomoc można uzyskać. Jest to swego rodzaju zabezpieczenie na wypadek, gdy znajdziesz się w trudnej sytuacji.

GDZIE SZUKAĆ POMOCY I WSPARCIA W SYTUACJACH TRUDNYCH I KRYZYSOWYCH

800 70 2222

Centrum Wsparcia dla osób w stanie kryzysu psychicznego

W ramach Centrum Wsparcia Fundacja ITAKA prowadzi:

- bezpłatną linię telefoniczną, która działa 24 godziny przez 7 dni w tygodniu
- e-mail: porady@liniawsparcia.pl
- stronę www.liniawsparcia.pl i czat

Dyżurujący w Centrum Wsparcia psychologowie gotowi są do wysłuchania, zrozumienia i akceptacji. Pomogą także we wskazaniu odpowiednich placówek specjalistycznych w danym regionie kraju, w których można otrzymać bezpośrednią pomoc.

Czynny codziennie, całodobowo (bezpłatny).

W wyznaczonych godzinach w Centrum pełnią dyżury także specjaliści: lekarze psychiatry, prawnicy oraz pracownicy socjalni. Informacje na temat dyżurów na stronie www.liniawsparcia.pl

116 111

Telefon zaufania dla dzieci i młodzieży

Telefon służy młodzieży i dzieciom potrzebującym wsparcia, opieki i ochrony. Linia obsługiwana jest przez psychologów i pedagogów, którzy wysłuchują młodych ludzi, rozmawiają o ich problemach, udzielają im wsparcia.

Czynny codziennie w godz.: 12⁰⁰-2⁰⁰ (bezpłatny).

Strona internetowa: www.116111.pl prowadzona przez Fundację Dajemy Dzieciom Siłę, która umożliwia młodym osobom zadawanie anonimowych pytań online przez całą dobę.

116 123

Kryzysowy Telefon Zaufania

Kryzysowy Telefon Zaufania powstał z myślą o osobach, które z różnych powodów nie mają możliwości bezpośredniego kontaktu z psychologiem.

Oferta Poradni kierowana jest do osób dorosłych w kryzysie emocjonalnym, potrzebujących wsparcia i porady psychologicznej, rodziców potrzebujących wsparcia w procesie wychowawczym oraz osób niepełnoprawnych.

Poradnia Telefoniczna udziela pomocy psychologicznej osobom doświadczającym kryzysu emocjonalnego, samotnym, cierpiącym z powodu depresji, bezsenności, chronicznego stresu.

Czynny codziennie w godz.: 14⁰⁰-22⁰⁰ (bezpłatny).

Strona internetowa www.116123.edu.pl prowadzona jest przez Instytut Psychologii Zdrowia Polskiego Towarzystwa Psychologicznego.

800 108 108

Telefon wsparcia po stracie bliskich

Linia adresowana jest do wszystkich osób w żałobie, które potrzebują pomocy. Dzwoniący mogą anonimowo porozmawiać o swojej sytuacji, otrzymać wsparcie czy zasięgnąć porady. Dyżury w Telefonie Wsparcia pełnią psychologowie i przeszkoleni studenci ostatnich lat psychologii.

Czynny od poniedziałku do piątku w godz.: 14⁰⁰-20⁰⁰ (bezpłatny).

Więcej informacji na stronie internetowej Fundacji Nagle Sami: www.naglesami.org.pl
Fundacja w sposób kompleksowy zajmuje się pomocą osobom w żałobie.

800 100 100

Telefon dla rodziców i nauczycieli w sprawie bezpieczeństwa dzieci

Pomoc telefoniczna 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.

Czynny od poniedziałku do piątku w godz.: 11⁰⁰-15⁰⁰ (bezpłatny).

Więcej informacji na stronie internetowej www.800100100.pl

800 12 00 02

Ogólnopolski telefon dla ofiar przemocy w rodzinie „Niebieska Linia”

Otrzymasz tu wsparcie, pomoc psychologiczną, informacje o obowiązujących w Polsce przepisach i procedurach oraz o placówkach udzielających pomocy osobom doznającym przemocy w rodzinie.

Czynny codziennie, całodobowo (bezpłatny).

Więcej informacji na stronie Stowarzyszenia na Rzecz Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie „Niebieska Linia”: www.niebieskalinia.org.

801 190 990

Ogólnopolski Telefon Zaufania „Narkotyki – Narkomania”

Telefon działa na zasadzie infolinii, z którą połączenie kosztuje rozmówcę jedynie cenę pierwszego impulsu. Oferta skierowana jest do osób z problemem narkomanii: osób używających narkotyków, uzależnionych oraz ich bliskich.

Czynny codziennie w godz.: 16⁰⁰-21⁰⁰ z wyjątkiem świąt państwowych

(Koszt połączenia z telefonów stacjonarnych to koszt jednego impulsu, według taryfy operatora.

Koszt połączenia z telefonów komórkowych – cena za każdą minutę, zależnie od taryfy operatora.).

Poradnia ON-LINE dla osób używających narkotyków i ich bliskich

Poradnia www.narkomania.org.pl pomaga w radzeniu sobie z problemami powodowanymi przez narkotyki osobom, które ich używają oraz bliskim tych osób. Jeśli masz problem z narkotykami, jeśli coś cię niepokoi, jeśli chcesz pomóc komuś bliskiemu lub innej osobie z twojego otoczenia porania oferuje bezpłatnie:

- porady e-mail,
- czat z ekspertem
- wyszukiwarkę placówek pomocowych.

801 889 880

Ogólnopolski Telefon Zaufania „Uzależnienia behawioralne”

Telefon dla osób cierpiących z powodu uzależnień behawioralnych, tj. uzależnienia od hazardu, Internetu, seksu, zakupów, pracy czy jedzenia.

Czynny codziennie w godz.: 17⁰⁰-22⁰⁰

(Koszt połączenia z telefonów stacjonarnych to koszt jednego impulsu, według taryfy operatora.

Koszt połączenia z telefonów komórkowych – cena za każdą minutę, zależnie od taryfy operatora.).

Więcej informacji oraz dyżurach specjalistów w poradni on-line na stronie internetowej: www.uzaleznieniabehawioralne.pl

800 888 448

Telefon zaufania HIV/AIDS

Czynny od poniedziałku do piątku w godz.: 9⁰⁰-21⁰⁰ (bezpłatny).

Więcej informacji na stronie Krajowego Centrum ds. AIDS: www.aids.gov.pl

krajowy koordynator ds. pomocy psychologicznej w PSP
st. bryg. Cezary Dobrodziej