

# **WAŻNE TELEFONY ANTYDEPRESYJNE - POMOC W KRYZYSIE PSYCHICZNYM**

## **Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży**

**tel. 116 111 (czynny 7 dni w tygodniu, 24 h na dobę)**

## **Telefon zaufania dla osób dorosłych w kryzysie emocjonalnym**

**tel. 116 123 (poniedziałek-piątek od 14:00-22:00, połączenie bezpłatne)**

Antydepresyjny Telefon Forum Przeciw Depresji

tel. 22 594 91 00 (czynny w każdą środę – czwartek od 17.00 do 19.00)

ITAKA- centrum wsparcia dla osób w stanie kryzysu psychicznego

tel. 800 70 2222 (czynne całodobowo)

ITAKA – Antydepresyjny telefon zaufania

tel. 22 484 88 01 (czynny w poniedziałki i czwartki od 17.00 do 20.00)

Ośrodek Interwencji Kryzysowej – pomoc psychiatryczno-pedagogiczna

tel. 22 855 44 32

Ośrodek Interwencji Kryzysowej

tel. 22 837 55 59 (poniedziałek – piątek od 8:00 do 20:00)

Ośrodek Interwencji Kryzysowej – poradnia ds. przeciwdziałania przemocy w rodzinie

tel. 22 845 12 12 lub 667 833 400 (poniedziałek – piątek od 08:00 do 20:00)

Telefon zaufania – dla osób które znalazły się w trudnej sytuacji i potrzebują natychmiastowego wsparcia.

Telefon Zaufania: tel. (22) 621 35 37

Telefon Interwencyjny: tel. 600 070 717

Dyżury w godzinach 10:00-16:00

– psychologiczny: od pon. do pt. (bez czwartków)

– prawny: czwartki

Bezpłatna linia wsparcia dla osób po stracie bliskich: tel. 0 800 108 108

(poniedziałek-piątek od 14.00 do 20.00)

Telefoniczna Pierwsza Pomoc Psychologiczna

tel. 22 425 98 48 (poniedziałek – piątek od 17:00 do 20:00 / sobota od 15:00 do 17:00)