

## Pomoc psychologiczna

Centrum Pomocy Psychologicznej Uniwersytetu Warszawskiego podaje na swojej stronie obszerną listę placówek, gdzie można uzyskać zdalną pomoc psychologiczną i psychiatryczną w przypadku nasilonego stresu związanego z pandemią i zmianami w organizacji codziennego funkcjonowania

<http://cpp.uw.edu.pl/bezplatna-pomoc-w-w-wie/>

Warszawski Ośrodek Interwencji Kryzysowej oraz jego placówki prowadzą konsultacje przez telefon i Skype.

Kontakt: **514 202 619**

Pomoc psychologiczna w sytuacjach nagłego stresu tel. **(22) 837 55 59, 535 430 902**

Poradnia Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie tel. **(22) 845 12 12, 667 833 400**

Infolinia dla osób wierzących. Z inicjatywy arcybiskupa metropolity łódzkiego, Grzegorza Rysia został uruchomiony Telefon Wsparcia Duchowego dla tych wszystkich, którzy o trudnej sytuacji chcą porozmawiać z księdzem. Kontakt: **505 477 044**, można dzwonić codziennie w godz. 10-12 oraz 16-20

Całodobowa pomoc infolinii Wojsk Obrony Terytorialnej. Bezpłatną, całodobową infolinię wsparcia psychologicznego dla osób znajdujących się w kryzysie związanym z kwarantanną lub leczeniem koronawirusa uruchomiły Wojska Obrony Terytorialnej. Po wybraniu numeru infolinii **800-100-102** słyszemy głos automatycznej sekretarki informującej o obecnej sytuacji związanej z COVID-19 oraz instrukcję, co dalej robić: możemy połączyć się z psychologiem albo zostawić wiadomość dla dyżurnego psychologa

**Centrum Wsparcia Dla Osób W Stanie Kryzysu Psychicznego**, która od 2017 roku działa całodobowo, 7 dni w tygodniu pod numerem **800-70-2222**. Linia Wsparcia jest całkowicie bezpłatna. Pod numerem telefonu, mailem **porady@liniawsparcia.pl** oraz na czacie dyżurują psychologowie z Fundacji ITAKA. Udzielają porad i kierują dzwoniące osoby do odpowiednich placówek specjalistycznych w danym regionie kraju. Gotowi są do wysłuchania, zrozumienia i akceptacji. Możesz porozmawiać z nimi o swoim problemie, a także uzyskać profesjonalną pomoc. W wyznaczonych godzinach pełnią dyżury również specjaliści – lekarze psychiatry, prawnicy oraz pracownicy socjalni. Informacja o dyżurach znajduje się na stronie [www.liniawsparcia.pl](http://www.liniawsparcia.pl)