

PROFESJONALNA POMOC PSYCHOLOGICZNA WAŻNE KONTAKTY

● (AŁODOBOWE BEZPŁATNE NUMERY POMOCOWE

- **116 123** – telefon dla osób dorosłych w kryzysie psychicznym
- **800 70 22 22** – centrum wsparcia dla osób w kryzysie psychicznym
- **116 111** – telefon zaufania dla dzieci i młodzieży
- **800 12 12 12** – dziecięcy telefon zaufania Rzecznika Praw Dziecka
- **800 12 00 02** – ogólnopolski telefon dla ofiar przemocy w rodzinie
Niebieska Linia
- **112** – numer alarmowy w sytuacji zagrożenia życia lub zdrowia

● PRZYDATNE ADRESY WWW

- www.pokonackryzys.pl – strona, na której można znaleźć informacje o bezpłatnej pomocy dla osób w kryzysie psychicznym lub z doświadczeniem zaburzeń psychicznych
- www.oik.org.pl – lista Ośrodków Interwencji Kryzysowej w Polsce, które oferują bezpłatną pomoc w sytuacjach kryzysowych
- www.czp.org.pl – lista Centrów Zdrowia Psychicznego w Polsce, które oferują bezpłatną pomoc w zakresie zdrowia psychicznego (również w przypadkach pilnych)
- <https://zwjr.pl/bezplatne-numery-pomocowe> – aktualizowana na bieżąco baza numerów pomocowych
- <https://zwjr.pl/bezplatne-miejsca-pomocowe> – aktualizowana na bieżąco baza miejsc pomocowych
- <https://twarzedepresji.pl> – strona fundacji Twarze Depresji, wspierającej osoby z diagnozą depresji i ich bliskich
- www.zwjr.pl – strona Życie Warto Jest Rozmowy, dla osób w kryzysie samobójczym i ich bliskich
- <https://naglesami.org.pl> – strona fundacji Nagle Sami, wspierającej osoby, które doświadczyły straty

źródło: