

Koronawirus.

Jak wspierać osoby z problemami zdrowia psychicznego.

Gdzie szukać pomocy?

Przydatne telefony

- Bezpłatny telefon zaufania dla dzieci i młodzieży: 116 111
- Antydepresyjny telefon zaufania: 22 484 88 01 (czynny w poniedziałki i czwartki w godz. 17-20)
- Bezpłatny Telefon Zaufania dla Osób Dorosłych w Kryzysie Emocjonalnym: 116 123 (czynny od poniedziałku do piątku w godz. 14-22)
- Ogólnopolski Telefon Zaufania „Uzależnienia behawioralne”: 801 889 880 (czynny codziennie, prócz świąt państwowych, w godz. 17-22; dzwoniąc płaci się tylko za pierwszy impuls połączenia)
- Bezpłatna infolinia: 800 190 590
- Centrum wsparcia dla osób w stanie kryzysu psychicznego - Linia Wsparcia 800 70 2222 jest linią całodobową i bezpłatną dla osób dzwoniących. Pod telefonem, mailem i czatem dyżurują psycholodzy Fundacji ITAKA udzielający porad i kierujący dzwoniące osoby do odpowiedniej placówki pomocowej w ich regionie - <https://liniawsparcia.pl/>
- Telefon zaufania dla dzieci i młodzieży Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę: 116 111
- Wojska Obrony Terytorialnej na polecenie ministra obrony narodowej uruchomiły pod numerem telefonu 800 100 102 specjalną, całodobową i bezpłatną infolinię ze wsparciem psychologicznym dla osób znajdujących się w kryzysie związanym z kwarantanną lub leczeniem SARS-CoV-2. Specjalistyczna pomoc udzielana jest przez psychologów wojskowych WOT.

Rzecznik Praw Pacjenta Szpitala Psychiatrycznego

Osoby przebywające na leczeniu w szpitalach, w których do tej pory pracował Rzecznik Praw Pacjenta Szpitala Psychiatrycznego, w pierwszej kolejności proszone są o kontakt telefoniczny bezpośrednio z tą osobą. Jeśli w szpitalu psychiatrycznym nie ma rzecznika, możliwy jest kontakt z osobami wyznaczonymi do doraźnej pomocy według podziału na województwa:

- łódzkie, małopolskie, mazowieckie, świętokrzyskie – pani Sylwia Wasilewska, tel. 789 404 794

Centra Zdrowia Psychicznego

Telefonicznie (od poniedziałku do piątku w godz. 8-18) wsparcia udzielają Punkty Zgłoszeniowo-Koordynacyjne w Centrach Zdrowia Psychicznego. Na podstawie rozmowy ustala się, czy pacjent potrzebuje natychmiastowej pomocy, a jeśli tak, to jakiej. Jeżeli przypadek jest nagły, wymagający opieki całodobowej, pacjenci zapraszani są na konsultację

osobistą lub do izby przyjęć szpitala. Osoby, które już korzystają z pomocy Centrum, mogą liczyć na teleporadę – konsultację telefoniczną z psychiatrą, psychoterapeutą, psychologiem.

- Centrum Zdrowia Psychicznego w Warszawie przy Szpitalu Wolskim im. dr Anny Gostyńskiej Samodzielnym Publicznym Zakładzie Opieki Zdrowotnej – tel.: 508 306 594, 22 38 94 880, 22 632 86 81 (dla mieszkańców dzielnicy Wola)
- Centrum Zdrowia Psychicznego w Warszawie przy Instytucie Psychiatrii i Neurologii – tel. 22 840 66 44 (dla mieszkańców dzielnicy Mokotów)
- 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)
- Centrum Zdrowia Psychicznego w Warszawie przy Szpitalu Bródnowskim – tel. 22 326 52 90 (dla mieszkańców Targówka)

Bielany

- Środowiskowe Centrum Zdrowia Psychicznego dla Dzieci i Młodzieży Warszawa Bielany

ul. Daniłowskiego 31 telefony: 536 777 251, 530 777 875

- Środowiskowe Centrum Pomocy psychologicznej dla dorosłych w Warszawie

ul. Kasprowicza 30 telefon: 569 07 50

Wola i Ochota

- **Na Ochocie** jest to inicjatywa 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** pomoc psychologiczną dla mieszkańców przygotował Punkt Informacyjno-Konsultacyjny dzielnicy pod numerami: **22 443 57 60** oraz **22 443 57 58**. Są one dostępne w poniedziałek w godz. 10–14, w środę w godz. 12-16 oraz w piątek w godz. 8-12.
- Na Woli też, 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.

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.

Nie tylko przez telefon

- Kontakty – również mailowe – do psychoterapeutów i psychologów, którzy oferują bezpłatną pomoc osobom szczególnie narażonym na negatywne skutki psychologiczne epidemii koronawirusa w Polsce, można znaleźć na stronie Psychologowie i psychoterapeuci dla społeczeństwa:

<https://www.psychologowie-dla-spoleczenstwa.pl/kontakt>

- Darmową pomoc on-line można też uzyskać przez [Forum Ocal Siebie](#).

Wsparciem służą także dzielnicowe Poradnie Psychologiczno-Pedagogiczne.