

GDZIE SZUKAĆ POMOCY

Informacja nt. miejsc świadczących pomoc dzieciom, młodzieży i dorosłym (szczególnie w przypadku obniżenia nastroju i depresji)

1. Poradnia psychologiczno-pedagogiczna dla dzieci i młodzieży działająca w ramach pierwszego stopnia referencyjnego w Józefowie (NFZ), tel. 22 468 25 99
2. Poradnia Zdrowia Psychicznego w Józefowie (NFZ), tel. 22 468 25 99
3. Ośrodek Środowiskowej Opieki Psychologicznej i Psychoterapeutycznej dla Dzieci i Młodzieży (NFZ), 05-400 Otwock, ul. Powstańców Warszawy 3, tel. 22 211 21 62
4. Mazowieckie Centrum Neuropsychiatrii dla Dzieci i Młodzieży (NFZ), 00-675 Warszawa, ul. Koszykowa 79A, tel. 22 468 25 19
5. Instytut Psychiatrii i Neurologii (Oddział psychiatryczny młodzieżowy / NFZ), 02-257 Warszawa, ul. Sobieskiego 9, tel. 22 458 26 31
6. Przychodnie Zdrowia Psychicznego dla Dzieci i Młodzieży w Warszawie:
 - a. ul. Puławska 87/89, tel. 22 480 24 75
 - b. ul. Zamiany 13, tel. 22 644 83 18
 - c. ul. Dzielna 7, tel. 22 468 25 47
 - d. ul. Szlenkierów 10, tel. 22 632 37 94, 022 632 42 50
 - e. ul. Kickiego 24, tel. 22 810 44 36
 - f. ul. Kasprzaka 17a, tel. 22 327 73 33, 381, 322
 - g. ul. Pilicka 21, tel. 22 844 06 37
 - h. ul. Sobieskiego 9, tel. 22 45 82 611
 - i. ul. Puławska 87/ 89, tel. 22 841 26 54
 - j. ul. Jagiellońska 34, tel. 22 619 42 31
 - k. ul. Kochowskiego 4, tel. 22 839 47 36
7. Ośrodek Interwencji Kryzysowej – pomoc psychiatryczno-pedagogiczna, tel. 22 855 44 32
8. Ośrodek Interwencji Kryzysowej, tel. 22 837 55 59
9. Antydepresyjny Telefon Forum Przeciw Depresji, tel. 22 594 91 00
(czynny w każdą środę – czwartek od 17.00 do 19.00)
10. Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka, tel. 800 12 12 12
(czynne od poniedziałku do piątku w godz. 8.15 – 20)
11. Bezpłatny telefon zaufania dla dzieci i młodzieży, tel. 116 111
(czynny codziennie od 12:00 do 02:00) lub <https://116111.pl/napisz>
12. Całodobowa bezpłatna infolinia dla dzieci, młodzieży, rodziców i nauczycieli, tel. 800 080 222
(czynne całodobowo)
13. <httpswww.forumprzeciwdepresji.pl/forum/>
14. ITAKA - centrum wsparcia dla osób w stanie kryzysu psychicznego, tel. 800 70 2222
15. ITAKA – Antydepresyjny telefon zaufania, tel. 22 484 88 01
(czynny w poniedziałki i czwartki od 17.00 do 20.00)

16. Telefon zaufania dla osób dorosłych w kryzysie emocjonalnym, tel. 116 123
(poniedziałek-piątek, godz.14:00-22:00, połączenie bezpłatne)
17. Telefon zaufania dla osób z uzależnieniami behawioralnymi, tel. 801 889 880
18. Stowarzyszenie ISKRA (Dla osób doświadczających depresji), tel. 22 838 34 96
19. Towarzystwo Pomocy Młodzieży, Warszawa, ul. Nowolipki 2, tel. 22 635 54 67; 22 887 88 05
20. Centrum Praw Kobiet dla kobiet dotkniętych przemocą i dyskryminacją, tel. 22 621 35 37
21. Komitet Ochrony Praw Dziecka, tel. 22 626 94 19
22. Stowarzyszenie Aslan, tel. 22 636 49 04; 22 636 49 12

Porady i inne artykuły psychoedukacyjne dostępne są na stronach Fundacji

1. Fundacja zobacz...JESTEM
2. Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę

Opracowała: Olga Biernat – psycholog