

Gdzie znajdziesz pomoc w kryzysie psychicznym?

- **116 123** - Telefon Zaufania dla osób dorosłych w kryzysie emocjonalnym, pon.-pt. 14.00-22.00
- **116 111** - Telefon Zaufania dla dzieci i młodzieży Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę, 12.00-02.00
- **800 702 222** - Centrum Wsparcia Fundacji Itaka, całodobowe
- **800 080 222** - Telefon Zaufania dla dzieci i młodzieży Fundacji Itaka, całodobowy
- **porady@liniawsparcia.pl** - adres e-mail Centrum Wsparcia Fundacji Itaka
- **22 484 88 01** - Antydepresyjny Telefon Zaufania Fundacji Itaka pon. i czw. 17.00-19.00
- **22 594 91 00** - Antydepresyjny Telefon Forum Przeciw Depresji śr.-czw. 17.00-19.00

Pomoc ogólnopolska

1. **Telefoniczna Informacja Pacjenta**

Infolinia 800 190 590

Linia nr. 1 – Narodowy Fundusz Zdrowia - informacje nt. koronawirusa (całodobowo)

Linia nr. 2 – Rzecznik Praw Pacjenta – informacje dotyczące praw pacjenta (od poniedziałku do piątku w godz. 8:00 – 18:00)

2. **Psychologowie dla społeczeństwa**

Darmowe, krótkoterminowe (zazwyczaj maksymalnie 3 spotkania) wsparcie psychologów w radzeniu sobie z trudnym stanem psychicznym związanym z epidemią koronawirusa.

Kontakt z danym specjalistą: <https://www.psychologowie-dla-spoleczenstwa.pl/kontakt>

3. **Widzialna Ręka**

Samopomocowe grupy wsparcia działające w wielu miastach na terenie naszego kraju, organizujące różnego typu pomoc dla osób przebywających na kwarantannie – pomoc w zakupach, pomocy przy opiece nad dzieckiem, wyprowadzenie psa na spacer, rozmowa z osobą potrzebującą.

Kontakt poprzez serwis społecznościowy Facebook

4. **Wielka Orkiestra Świątecznej Pomocy**

Fundacja uruchomiła specjalny adres e-mail, na który wiadomości wysyłać mogą osoby potrzebujące wsparcia w codziennych czynnościach, np. w zrobieniu zakupów czy załatwieniu pilnych spraw. Na potrzeby akcji powstała również strona internetowa <https://www.wosp.org.pl/pomagamy>, na której znajdziemy listę osób gotowych do niesienia pomocy, a także formularz zgłoszeniowy dla tych, którzy takiej pomocy chcą udzielać.

Kontakt pomagamy@wosp.org.pl

5. **Ministerstwo Spraw Zagranicznych**

Infolinia dla Polaków przebywających za granicą, którzy potrzebują informacji dot. możliwości przekraczania granic.

Infolinia 48 22 523 8880

6. **Wojska Obrony Terytorialnej**

Pomoc psychologiczna dla osób w kryzysie związanym z kwarantanną lub leczeniem koronawirusa

Infolinia 800 100 102

7. Telefon Zaufania dla Seniora

Wsparcie psychologiczne

Kontakt: (22) 635 09 54

od poniedziałku do piątku w godz. 17:00 – 20:00

8. Aplikacja mobilna Alarm112

Aplikacja stworzona przez Ministerstwo Spraw Wewnętrznych i Administracji umożliwia przekazanie zgłoszenia alarmowego do Centrum Powiadamiania Ratunkowego, przez osoby, które nie mogą wykonać połączenia głosowego, w szczególności osoby głuche i niedosłyszące. Zgłoszenia są przekazywane bezpośrednio do Centrum Powiadamiania Ratunkowego

9. Zakład Ubezpieczeń Społecznych

We wszystkich placówkach ZUS wyodrębnione zostały strefy, w których każdy może samodzielnie złożyć wnioski, bez kontaktu osobistego z pracownikami Zakładu.

Kontakt:

(22) 560 16 00 – infolinia czynna w godzinach 7:00 – 18:00.

e-mail cot@zus.pl

można również wysłać formularz ze swojego profilu na Platformie Usług Elektronicznych ZUS

(22) 290 87 01 – połączenia dotyczące świadczeń z powodu poddania się kwarantannie lub izolacji, a także zasiłków opiekuńczych na czas opieki nad dzieckiem w związku z zamknięciem żłobka, klubu dziecięcego, przedszkola lub szkoły.

(22) 290 87 02 - połączenia dotyczące wsparcia dla przedsiębiorców.

(22) 290 87 03 - połączenia dotyczące odwołanych badań lekarskich i rehabilitacji leczniczej.

10. Polski Instytut Ericksonowski

Pomoc psychoterapeutyczna dla lekarzy, ratowników medycznych, pielęgniarek, położnych i pracowników laboratoriów medycznych.

Pomoc udzielana online – telefonicznie lub przez program Skype.

Wsparcia udzielają terapeuci, nauczyciele psychoterapii oraz osoby, które przez wiele lat szkoliły się w Polskim Instytucie Ericksonowskim.

Aby umówić się na rozmowę, wystarczy wysłać wiadomość sms do terapeuty.

Lista kontaktów dostępna na stronie <http://www.p-i-e.pl/wsparcie-w-kryzysie/wsparcie-terapeutyczne/>

Pomoc we Wrocławiu

1. **Wrocławskie Centrum Seniora**

udzielane są bieżące informacje dotyczące odwołanych zajęć, zaleceń Ministra Zdrowia, NFZ, GIS i urzędu

Kontakt:

888 999 335 od poniedziałku do piątku w godz. 9:00 - 18:00

Telefon Seniora - (71) 344 44 44, od poniedziałku do piątku w godz. 9:00 – 15:00

2. **Fundacja Vis Salutis we Wrocławiu**

Pomoc psychologiczna

Kontakt: 888-960-980 – infolinia czynna codziennie w godz. 10:00 - 18:00

Ważne telefony:

Policyjny Telefon Zaufania- 0800 283 107 (z telefonów stacjonarnych / połączenie bezpłatne), dyżury policjantów: poniedziałek-piątek godz. 10.00-18.00, przez resztę dnia włączona jest automatyczna sekretarka, odsłuchiwana na bieżąco, 71 344 15 53 (numer dla użytkowników telefonów stacjonarnych i komórkowych / połączenie płatne wg stawek operatora)

SMS-owa linia policyjna dla osób głuchych 697 071 112 - numer przeznaczony wyłącznie do wysyłania SMS przez osoby z dysfunkcją mowy, lub niedosłyszające

Policyjny Telefon Zaufania ds. Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie 800 120 226 (poniedziałek-piątek: 9.30 - 15.30; przez resztę dnia włączona jest automatyczna sekretarka, która jest odsłuchiwana na bieżąco)

Ogólnopolski Telefon dla Ofiar Przemocy w Rodzinie "Niebieska Linia" 801 120 002 (poniedziałek-sobota: 8.00-22.00, niedziele i święta: 8.00-16.00)

Policyjny Telefon Pogotowia Dziecięcego 71 340 38 03 (telefon ze specjalnym przeznaczeniem dla dzieci, które widzą przemoc w domu)

Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka 800 12 12 12

Telefon w sprawie zaginionego dziecka 116 000 (24h, połączenie bezpłatne)