



RZECZNIK PRAW OBYWATELSKICH

WSPARCIE PSYCHOLOGICZNE w pandemii - gdzie go szukać ?



**WSPARCIE
PSYCHOLOGICZNE
w pandemii -
gdzie go szukać?**



**Wsparcie dla seniorów oraz
opiekunów osób z niepełnosprawnościami:**

22 505 11 11

Solidarnościowy Korpus Wsparcia Seniorów - infolinia dla seniorów
Senior otrzyma kontakt z ośrodkiem pomocy społecznej w danej
gminie oraz wolontariuszem, z którym ustalą szczegóły związane
z udzieleniem wsparcia np. przy zrobieniu zakupów

telefon@wspieramy-mamy.pl

Telefon wsparcia dla rodzin dzieci i dorosłych oraz opiekunów osób
z niepełnosprawnościami, zapisy przez email, Stowarzyszenie Mudita



RZECZNIK PRAW OBYWATELSKICH

**WSPARCIE
PSYCHOLOGICZNE**
w pandemii -
gdzie go szukać?



**Wsparcie dla osób doświadczających
przemocy w pandemii:**

888 88 33 88

bezpłatny, od poniedziałku do piątku w godzinach 8.00-20.00
telefon Fundacji Feminoteka dla kobiet doświadczających przemocy

600 070 717

całodobowy, bezpłatny
ogólnopolski telefon interwencyjny, Centrum Praw Kobiet, wsparcie
dla osób doświadczających przemocy w epidemii



RZECZNIK PRAW OBYWATELSKICH

**WSPARCIE
PSYCHOLOGICZNE**
w pandemii -
gdzie go szukać?



Telefon wsparcia dla dzieci i młodzieży:

116 111

bezpłatny telefon zaufania, czynny całodobowo
wsparcie dla dzieci i młodzieży w kryzysie,
prowadzi go Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę

Wsparcie dla osób LGBTQ+:

22 628 52 22

telefon zaufania LAMBDA Warszawa, czynny od poniedziałku do
piątku w godzinach 18:00–21:00
poradnictwo@lambdawarszawa.org



RZECZNIK PRAW OBYWATELSKICH

**WSPARCIE
PSYCHOLOGICZNE**
w pandemii -
gdzie go szukać?



**Wsparcie psychologiczne
w pandemii:**

800 70 22 22

całodobowy, bezpłatny
linia wsparcia dla osób w stanie kryzysu psychicznego –
dyżury pełnią psychologowie fundacji ITAKA

800 100 102

całodobowy, bezpłatny
infolinia wsparcia psychologicznego uruchomiona
przez Wojska Obrony Terytorialnej



RZECZNIK PRAW OBYWATELSKICH

WSPARCIE PSYCHOLOGICZNE

**w pandemii -
gdzie go szukać?**



Wsparcie psychologiczne w pandemii (wsparcie dla medyków)

W wybraną sobotę miesiąca można skorzystać z inicjatywy
Psychologowie dla Społeczeństwa:

wsparcie skierowane jest szczególnie do stron aktualnych konfliktów społecznych, osób, które mają poczucie, że ich wartości zostały podważone, objętych kwarantanną, osób, które straciły z dnia na dzień źródło dochodu, a także tych, które są w kryzysie psychicznym i odmówiono im innej formy pomocy ze względu na pandemię, członków personelu medycznego i innych służb zaangażowanych w działania związane z zagrożeniem koronawirusem,

więcej informacji na stronie Psychologowie dla Społeczeństwa,
najbliższy dyżur odbędzie się 14 listopada 2020.



RZECZNIK PRAW OBYWATELSKICH

**WSPARCIE
PSYCHOLOGICZNE**
w pandemii -
gdzie go szukać?



**Wsparcie psychologiczne
w pandemii:**

22 230 22 07

bezpłatny, codziennie w godzinach 10.00 – 22.00
linia wsparcia psychologicznego prowadzona przez
Polski Czerwony Krzyż

800 220 280

bezpłatny, od poniedziałku do piątku w godzinach 17.00 – 20.00
telefon zaufania Fundacji Znajdź Pomoc dla osób w kryzysie
psychicznym związanym z pandemią koronawirusa;



RZECZNIK PRAW OBYWATELSKICH

**WSPARCIE
PSYCHOLOGICZNE**
w pandemii -
gdzie go szukać?



**Wsparcie psychologiczne
w pandemii:**

22 230 22 07

bezpłatny, codziennie w godzinach 10.00 – 22.00
linia wsparcia psychologicznego prowadzona przez
Polski Czerwony Krzyż

222 99 04 31

linia Wsparcia Mokotowskiego Centrum Zdrowia Psychicznego
prowadzona przez Instytut Psychiatrii i Neurologii
(od poniedziałku do piątku w godzinach 8.00 – 20.00)



RZECZNIK PRAW OBYWATELSKICH

**WSPARCIE
PSYCHOLOGICZNE**
w pandemii -
gdzie go szukać?



**Informacje w sprawie
koronawirusa:**

800 190 590

całodobowy, bezpłatny
infolinia NFZ, udzielająca m.in. informacji dla osób podejrzewających
zakażenie koronawirusem oraz dla przebywających na kwarantannie

(+48) 22 125 66 00

całodobowy
numer Telefonicznej Informacji Pacjenta dla osób dzwoniących
z zagranicy w sprawie koronawirusa



RZECZNIK PRAW OBYWATELSKICH