

POMOC PSYCHOLOGICZNA ON-LINE- bezpłatna

1.Telefon zaufania dla dzieci i młodzieży Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę.

116 111

Linia czynna 24h/7

Pomoc udzielana anonimowo i bezpłatnie. Szerokie spektrum pomocy (złość, smutek, bezsilność itd.)

Można również pisać odwiedzając stronę internetową:

<https://116111.pl/>

2. Linia dzieciom

800 080 222

Całodobowa, bezpłatna, anonimowa infolinia dla dzieci i młodzieży, rodziców oraz nauczycieli.

Kto może zadzwonić?

Każda młoda osoba, która chce porozmawiać o swoich problemach związanych z: dojrzewaniem, nieporozumieniami czy konfliktami z kolegami, nieszczęśliwą miłością, przemocą w szkole lub w domu, kłótniami z rodzicami, myślami samobójczymi, lękami, nadwagą i odżywianiem.

Rodzic, opiekun lub pedagog, który chciałby wiedzieć jak pomóc dziecku.

W ramach numeru istnieje również możliwość skorzystania z pomocy prawnika.

Strona: <http://www.liniadzieciom.pl/>

3. Kryzysowy Telefon Zaufania dla dorosłych Instytutu Psychologii Zdrowia Polskiego Towarzystwa Psychologicznego

116 123

Linia czynna codziennie od 14.00-22.00. Pomoc udzielana jest bezpłatnie.

Przeznaczona osobom w kryzysie emocjonalnym, potrzebujących wsparcia i porady psychologicznej, rodzicom potrzebujących wsparcia w procesie wychowawczym, osobom niepełnoprawnym, doświadczającym kryzysu emocjonalnego, samotnym, cierpiącym z powodu depresji, bezsenności, chronicznego stresu.

Strona internetowa: <http://www.psychologia.edu.pl/kryzysy-osobiste/telefon-kryzysowy-116123.html>

4. Centrum wsparcia dla osób w stanie kryzysu psychicznego

800 70 2222

Linia czynna 24/7

Pomoc udzielana jest bezpłatnie

Linia Fundacji ITAKA realizującej projekt Ministerstwa Zdrowia w ramach Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020, pn. Centrum Wsparcia. Celem projektu jest prowadzenie działań na rzecz zapobiegania depresji, samobójstwom i innym zachowaniom autodestrukcyjnym w populacjach o zwiększonym ryzyku. Zakres działań obejmuje przygotowanie i prowadzenia Centrum Wsparcia w ramach, którego udzielana jest całodobowa pomoc

poprzez telefon, czat i email, osobom znajdującym się w stanie kryzysu psychicznego.

- E-mail: porady@liniawsparcia.pl

- Strona www.linia wsparcia.pl

5. Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka

800 12 12 12

Pomoc udzielana bezpłatnie.

Telefon jest czynny od poniedziałku do piątku w godzinach od 8.15 do 20.00. Każdy, kto zadzwoni po godzinie 20.00 lub w dni wolne od pracy może przedstawić swój problem i zostawić numer kontaktowy. Pracownik telefonu zaufania oddzwoni następnego dnia.

Do dziecięcego telefonu zaufania najczęściej zgłaszane są sprawy dotyczące przemocy, problemów emocjonalnych, w relacjach rówieśniczych, szkolnych i rodzinnych oraz wynikających z okresu dorastania.

6. Telefon zaufania Miejskiego Centrum Interwencji Kryzysowej w Poznaniu.

61 192 88 lub 61 835 49 04

Linia czynna od poniedziałku do piątku 19.00- 7.00, w soboty od godz. 15.00-nieprzerwanie do poniedziałku do godz. 7.00, w dni świąteczne całą dobę.

7. Terapeuci Wielkopolskiego Towarzystwa Terapii Systemowej (WTTS)

Członkowie WTTS oferują indywidualne, doraźne konsultacje *pro bono* za pośrednictwem sieci teleinformatycznej (telefon, Skype, Hangouts itp.) w przedmiocie związanym z szeroko rozumianymi skutkami pandemii.

Lista terapeutów i dyżurów w poniższym linku:

<https://www.wtts.edu.pl/pomoc-w-czasie-pandemii-koronawirusa-covid19/?fbclid=IwAR0dINjfgtTc3OK0UIFMJpcx722TwKWLDJ7vRJcA72ENjdZMu1Vwy9UMBBE>

8. Psychologowie dla społeczeństwa- Psychologowie i psychoterapeuci dla społeczeństwa

Psychologowie i psychoterapeuci łączą siły aby nieodpłatnie pomóc osobom, które odczuwają stres lub lęk w związku z pandemią. Oferują oni zdalne wsparcie psychologiczne polegające na wideorozmowie lub rozmowie telefonicznej.

Link do strony: <https://www.psychologowie-dla-spolesczenstwa.pl/>

Profesjonalne wsparcie w ramach akcji „Psychologowie dla społeczeństwa” oferuje również Pani Ewa Kudoń, na co dzień psycholog naszego Oddziału Psychiatrycznego. Pani Kudoń pełni swe dyżury psychologiczne dla wszystkich doświadczonych kryzysem we wtorki i czwartki, w godz. 16.00 – 18.00; tel. 789 397 516