



WAŻNE TELEFONY UDZIELAJĄCE WSPARCIA PSYCHICZNEGO

- **Tel. 800 70 2222 - Linia wsparcia dla osób w stanie kryzysu psychicznego.**
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.
- **Bezpłatny telefon dla dorosłych, którzy doświadczają kryzysu emocjonalnego: 116 123**
Poradnia Telefoniczna 116 123 *udziela pomocy psychologicznej osobom doświadczającym kryzysu emocjonalnego, samotnym, cierpiącym z powodu depresji, bezsenności, itp.*
Całodobowo dyżurują eksperci, którzy służą wsparciem.
- **Antydepresyjny telefon zaufania Fundacji Itaka: 22 484 88 01**
Antydepresyjny Telefon Zaufania Fundacji ITAKA – 22 484 88 01. Jeśli ktoś z Twoich bliskich choruje na depresję, a Ty masz pytania, których nie zdążyłeś zadać podczas wizyty u lekarza zadzwoń na nr 22 484 88 01.
Psycholog: poniedziałek i wtorek: 15.00 – 20.00
Nasi psychologowie nie stawiają diagnozy, nie leczą, bo tego nie da się zrobić przez telefon. Ale wytłumaczą, na czym polega leczenie oraz terapia osób z rozpoznaną depresją, odpowiedzą co robić i udzielą wsparcia.
- **Antydepresyjny Telefon Forum Przeciwko Depresji: 22 594 91 00**
czynny w każdą środę i czwartek od 17.00 do 19.00 (koszt połączenia jak na numer stacjonarny wg taryfy operatora telefonicznego).