

## TELEFONY WSPARCIA DLA UCHODźCÓW Z UKRAINY

- **Bezpłatny telefon kryzysowy Polskiego Forum Migracyjnego w języku ukraińskim i rosyjskim**

**Tel.: 669 981 038** (czynny pon. 16-20, śr. 10-14, pt. 14-18)

- **Bezpłatny telefon wsparcia Centrum Medycznego Damiana w języku polskim i rosyjskim**

**Tel.: 22 566 22 27** (czynny wt. 8-13, śr. 17-20, pt. 8-13)

- **Telefoniczna Linia Wsparcia - Mindgram** (<https://mindgram.com/pl/linia-wsparcia/>)

Od 25.02.2022 r. realizowane są również webinary z zakresu radzenia sobie z trudnymi emocjami

- **Telefoniczne wsparcie Fundacja Nagle Sami**

**Tel.: 800 108 108**(poniedziałki i wtorki w godz. 17.00-20.00)

Połączenia są bezpłatne, konsultanci rozmawiają w języku ukraińskim, rosyjskim i polskim

- **Centrum Psychoterapii HELP – dla obywateli Ukrainy, wsparcie online**

**Tel.: 720 826 806 oraz 790 626 806**, pomoc psychologiczna w języku polskim i angielskim

- **Polski Instytut Ericksonowski** - bezpłatna pomocy psychologicznej on-line lub telefoniczna dla osób odczuwających lęk i cierpienie

**Tel.: 42 688 48 60**; e-mail: [info@p-i-e.pl](mailto:info@p-i-e.pl)

Prowadzone w językach: j. polskim, j. angielskim, j. niemieckim, j. ukraińskim, j. białoruskim, j. rosyjskim

- **Przystań Psychologiczna**

**Tel.: 533 300 999**, [recepja@przystan-psychologiczna.pl](mailto:recepja@przystan-psychologiczna.pl), spotkania

psychologiczne online lub stacjonarne w Warszawie, w j. ukraińskim, polskim lub angielskim

- **Telefon Zaufania dla Dorosłych**  
**Tel.: 116 123** (czynny od poniedziałku do niedzieli w godzinach 14:00 - 22:00)
- **Antydepresyjny Telefon Zaufania Fundacji Itaka**  
**Tel.: 22 484 88 01** (czynny od poniedziałku do piątku w godzinach 15:00 - 20:00)  
Nie chcesz dzwonić? Napisz: [porady@stopdepresji.pl](mailto:porady@stopdepresji.pl)
- **Ogólnopolskie Pogotowie dla Ofiar Przemocy w Rodzinie "Niebieska Linia" - dla ofiar i świadków**  
**Tel.: 800 120 002** (czynny całodobowo) lub  
napisz: [niebieskalinia@niebieskalinia.info](mailto:niebieskalinia@niebieskalinia.info)
- **Telefon wsparcia dla osób w żałobie Fundacji Nagle Sami**  
**Tel.: 800 108 108** (czynny od poniedziałku do piątku w godzinach 14:00 - 20:00)
- **Życie warte jest rozmowy:** [kliknij, by przejść na stronę zwjr.pl](#)
- **Forum Przeciw Depresji:** [kliknij, by przejść na stronę forumprzeciwdepresji.pl](#)

**W sytuacji bezpośredniego zagrożenia zdrowia lub/i życia zadzwoń pod nr alarmowy **112**.**