

**„Pomoc psychologiczna w dobie wojny na Ukrainie”
Dokąd można kierować osoby potrzebujące pomocy psychologicznej**

Numery telefonów

ogólnokrajowe:

+48477217575 infolinia - punkt recepcyjny

<https://www.gov.pl/web/mswia/informacja-dla-uchodzcow-z-ukrainy>

**Punkty Interwencji Kryzysowej, Ośrodki Interwencji Kryzysowej oraz
Powiatowe Centra Pomocy Rodzinie w całym kraju**

+48 669 981 038 - bezpłatny telefon kryzysowy Polskiego Forum Migracyjnego w języku ukraińskim i rosyjskim (telefon działa w poniedziałki od 16 do 20, w środy od 10 do 14 i w piątki od 14 do 18)

Centrum Damiana

Wsparcie psychologiczne w języku polskim i rosyjskim

Kontakt: tel. +48 22 566 22 27

+48 22 566 22 20 infolinia w języku ukraińskim, pomagająca odnaleźć się w polskim systemie zdrowia.

Linia Wsparcia platformy Mindgram

(języki: ukraiński, rosyjski, polski, angielski)

<https://mindgram.com/pl/mindgram-wspiera-w-kryzysie/>

<https://mindgram.com/pl/linia-wsparcia/>

dolnośląskie:

Punkt informacyjny dla uchodźców z Ukrainy:

https://www.duw.pl/pl/dla-mediow/aktualnosci/18145_Punkt-informacyjny-dla-uchodzcow-z-Ukrainy.html

Katarzyna Kossobudzka- koordynator pomocy ze strony konsultantów z psychologii klinicznej w województwie dolnośląskim (pomoc ze strony psychologów klinicznych oraz psychologów z doświadczeniem klinicznym, a zarazem interwencyjnym)

Kontakt: tel. +48606100424

Działania pomocowe dla Ukrainy i punkt informacyjny dla obywateli Ukrainy:
<https://wcrs.wroclaw.pl/aktualnosci/koordynujemy-dzialania-pomocowe-dla-ukrainy/>

Centrum Pomocy dla Ukrainy - My razem. Centrum Pomocy
(centrum koordynuje działania na terenie Zagłębia Miedziowego)
Kontakt: tel.+48 511833628 (język polski), +48 791069613 (język ukraiński)

link: <http://cfrlubin.pl/centrum/>
<http://cfrlubin.pl/psychologiczna/>

Pomoc psychologiczna:
Lubin +48 697672275; Legnica +48 511870401; Polkowice +48 535854255
Głogów +48 508192741; Chojnów +48 575538745
Złotoryja +48 692806867; Bolesławiec +48 507285850

Centrum Pomocy Psychologicznej we Wrocławiu. Wsparcie psychologiczne w językach
polskim, angielskim i rosyjskim.
Kontakt: tel. +48579722976, adres: ul. K.I Gałczyńskiego 9, Wrocław.

Homine Poradnia Zdrowia Psychicznego we Wrocławiu. Pomoc psychologiczna w języku
ukraińskim, rosyjskim, polskim i angielskim dla obywateli Ukrainy. Konsultacje dostępne w
wersji bezpośredniej i online.
Rejestracja tel +48500012016

Instytut Terapii Poznawczo-Behawioralnej we Wrocławiu Konsultacje psychologiczne,
interwencja kryzysowa dla osób z Ukrainy w języku polskim.
Kontakt: tel. +48511322117, email: kontakt@itpb.pl

CBT MED Centrum Psychoterapii Poznawczo-Behawioralnej we Wrocławiu. Konsultacje
psychologiczne, interwencja kryzysowa dla osób z Ukrainy w języku polskim.
Kontakt: kontakt@cbtmed.com.pl

kujawsko-pomorskie:

Alina Borkowska -koordynator pomocy ze strony konsultantów z psychologii
klinicznej w województwie kujawsko-pomorskim (pomoc ze strony psychologów
klinicznych oraz psychologów z doświadczeniem klinicznym, a zarazem
interwencyjnym)
Kontakt: tel. +48505818855

Marcin Jaracz - koordynator pomocy psychologicznej
Kontakt: tel. +48 792811670

małopolskie:

+48 12 421 92 82 - bezpłatny całodobowy numer Ośrodka Interwencji Kryzysowej w Krakowie

Możliwa jest też pomoc na miejscu, na ul. Radziwiłłowskiej 8b. Po wcześniejszym kontakcie telefonicznym także pomoc online

Klinika Psychiatrii CM UJ
Kontakt: tel. +48124248744

Instytut Psychologii UJ- pomoc dla studentów, doktorantów, pracowników UJ
Bernadetta Izydorczyk- koordynator
Kontakt, tel. +48608573837

Wydział Zarządzania i Komunikacji Społecznej UJ, Instytut Psychologii Stosowanej UJ - pomoc dla studentów WZiKS UJ

https://wzks.uj.edu.pl/aktualnosci/wiadomosci/-/journal_content/56_INSTANCE_tMGj4W8Ped7O/41653/150001333 -

student-ukraina.wziks@uj.edu.pl pomoc dla studentów

SOWA UJ - <https://sowa.uj.edu.pl/contact-us> - pomoc dla studentów, doktorantów UJ

Centrum Rozwoju i Psychologii w Mszanie Dolnej- pomoc w rejonach Podhala i powiatów Limanowskich

Kontakt: tel. +48733233063

mazowieckie:

Centrum Wielokulturowe - Praga Północ

Kontakt: tel. +48 22 648 11 11 oraz +48 604 932 969

22 566 22 27 - bezpłatny telefon wsparcia Centrum Medycznego Damiana w języku polskim i rosyjskim (czynny we wtorki od 8 do 13, w środy od 17 do 20 i w piątki od 8 do 13)

<https://www.facebook.com/FundacjaDialog/> - Fundacja Dialog

Poddasze Myśli - Pracowania Psychoterapii i Rozwoju - Yuliana Shevchu (Juliana Szewczuk)
- stacjonarnie Warszawa lub online - język polski, rosyjski, ukraiński -
<https://www.poddaszemysli.pl/darmowe-wsparcie-psychologiczne-ukraina/>

podkarpackie:

Centrum Pomocy Rodzinie Przystań w Rzeszowie- pomoc psychologiczna dla rodzin niosących pomoc uchodźcom z Ukrainy

Kontakt: tel. +48516797171

Przystanek Rodzina w Rzeszowie- pomoc psychologiczna kobietom w ciąży, po porodzie,
rodzinom, małym dzieciom
Kontakt: tel. +48502963531

Centrum Terapii i Rozwoju CST Self w Rzeszowie
Kontakt: tel. +48509810851; tel. +48795009393

Akademickie Centrum Rozwoju Osobistego i Psychoterapii WSiZ w Rzeszowie
tel. +48792777498, email: rozwoj@wsiz.edu.pl

podlaskie:

Fundacja Dialog - Białystok
Infolinia całodobowa: + 85 742 40 90

pomorskie:

Gdynia- całodobowa pomoc, w tym psychologiczna w języku ukraińskim
Kontakt, infolinia: 723236666

<https://ug.edu.pl/news/pl/2825/akademickie-centrum-wsparcia-psychologicznego-konsultacje-online> - pomoc dla studentów

Centrum Wsparcia Imigrantów i Imigrantek <https://cwii.pl/>

Fundacja Gdańska <https://ukraina.gdanskpomaga.pl/>

Stowarzyszenie Praktyków Profilaktyki Społecznej
https://m.facebook.com/story.php?story_fbid=2861253657333011&id=472061629585571

Centrum Terapii - Depresji bezpłatne wsparcie psychologiczne obywatelkom i obywatelom
Ukrainy <https://www.facebook.com/centrumdepresji>

<https://psychokomfort.pl/> - dla sportowców z Ukrainy

Specjalistyczna Poradnia Psychologiczno-Seksuologiczna "Dwie Kreski" - wsparcie dla kobiet
w ciąży i młodych matek
Kontakt: +48 603 666 225

darmowe konsultacje psychologiczne w języku polskim lub angielskim dla Ukraińców
przebywających w Gdyni i okolicach

<https://www.facebook.com/Psychoterapia-Jan-Modrzewski-658740957913571>

śląskie:

Całodobowy numer telefonu Wydziału Zarządzania Kryzysowego Województwa Śląskiego
Kontakt: tel. +48 32 2077901

Koordynatorzy pomocy psychologicznej w województwie:

Katarzyna Sitnik-Warchulska- koordynator pomocy psychologicznej
(krótkoterminowej i długoterminowej)

Kontakt: tel. +48 507077179, email: k.sitnikwarchulska@gmail.com

Lilianna Krzywicka - koordynator pomocy interwencyjnej

Kontakt: tel. +48601077047, email: lilkakrzywicka@wp.pl

mł. ins. Katarzyna Bodzioch- Naczelnik Wydziału Psychologów KWP w Katowicach-
koordynacja pomocy psychologicznej dla policjantów z województwa śląskiego
uczestniczących w działaniach związanych z wojną na Ukrainie

Kontakt: tel. +48727032744

Miasto Katowice: całodobowy numer telefonu +48 539 696 888 lub e-mail:

ukraina@katowice.eu

Ośrodek Interwencji Kryzysowej w Gliwicach

Kontakt, tel. całodobowy numere kontaktowy +48 510 230 115

stacjonarnie w Ośrodku Interwencji Kryzysowej w Gliwicach, zlokalizowanym w Gliwicach
przy ul. Sikorskiego 134, codziennie do godziny 19.00,

w miejscu pobytu osoby w znajdującej się potrzebie, po ustaleniu terminu udzielenia
wsparcia.

Zespół Wojewódzkich Przychodni Specjalistycznych- Poradnia Zdrowia Psychicznego,
Poradnia Zdrowia Psychicznego dla Dzieci i Młodzieży, Poradnia Terapii Uzależnienia od
Środków Psychoaktywnych, Poradnia Leczenia Nerwic w Katowicach

Kontakt, tel. +48 32 2552854; +48 32 3434129

Centrum Terapii Systemowej i Pomocy Psychologicznej DIADA w Gliwicach i Pyskowicach
pomoc psychologiczna dla dzieci, młodzieży oraz rodzin z Ukrainy

(język polski, angielski, język ukraiński, język rosyjski)

Kontakt:tel. + 48516287483; +48506162387

email: info@diada.eu

Oddział Kliniczny Psychiatrii i Psychoterapii Wieku Rozwojowego

Centrum Pediatrii w Sosnowcu

Infolinia: +48 532560021 (język polski, język rosyjski, język angielski)

Centrum Terapeutyczne Sens w Gliwicach

Kontakt: tel. +48609963370

Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna w Gliwicach

Organizacja grup wsparcia dla dzieci i młodzieży narodowości ukraińskiej

Kontakt: tel. +48 32 231 05 69

Ośrodek Interwencji Kryzysowej i Psychoterapii w Rybniku
Kontakt, tel. +48 32 423 35 99
tel. +48 42 33 555 (Ogólnoprotymowy Telefon Zaufania)

Archidiecezjalna Poradnia Psychologiczna w Rybniku
Kontakt: Anna Gajda – Kierownik email: anna.gajda.rybnik@wp.pl

Stowarzyszenie 17-ka, projekt 28 dzielnica, Rybnicka Rada Kobiet w Rybniku
Kontakt: tel. 519102066

Całodobowy numer telefonu Wydziału Zarządzania Kryzysowego Województwa Śląskiego
Kontakt: tel. +48 32 2077901

<https://us.edu.pl/ukraina/> - pomoc dla studentów

https://www.polsl.pl/ps_aktualnosci/pomoc-ps-dla-studentow-i-kandydatow-z-ukrainy/ -
pomoc dla studentów

woj. świętokrzyskie:

wsparcie psychologiczne dla pracowników i studentów Uniwersytetu Jana Kochanowskiego
w Kielcach pochodzących z Ukrainy.

<https://cm.ujk.edu.pl/index.php/wsparcie-dla-student%C3%B3w-i-pracownik%C3%B3w-z-ukrainy>

Niepubliczna Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna My Future w Kielcach,
ul. Daleka 40b,
pomoc dla obywateli ukraińskich (będących w Polsce od jakiegoś czasu i odczuwających lęk
związany z wojną na terenie Ukrainy; pomoc dla osób przybywających)
Kontakt: tel. +48 791-877-188

Stowarzyszenie Integracja Europa - Wschód
Punkt Informacyjny dla Cudzoziemców w Kielcach
Kontakt: tel. +48 573 338 377