

**„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>

**800 12 12 12 infolinia - telefon zaufania Rzecznika Praw Dziecka-
pomoc psychologiczna w języku ukraińskim i rosyjskim**

**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)

Ośrodki interwencji kryzysowej:

<http://www.interwencjakryzysowa.pl/osrodki-interwencji-kryzysowej>

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>

Informacje dla osób potrzebujących i oferujących pomoc:
https://duw.pl/pl/wolnytekst/18151_Pomagamy-Ukrainie.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/>

Informacje na temat pomocy uchodźcom z Ukrainy, kontakt dla uchodźców potrzebujących pomocy:

<https://fundacjaukraina.eu/>

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 Zdrowia Psychicznego “+” Wrocławskie Centrum Zdrowia SP ZOZ we Wrocławiu.

Wsparcie psychologiczne dla dorosłych w języku ukraińskim, rosyjskim i angielskim.

Kontakt tel: +48 663222260 (godz. 8:00-20:00).

ul. Ostrowskiego 13C, Wrocław.

Centrum Neuropsychiatrii “Neuromed” we Wrocławiu.

Wsparcie psychologiczne w języku ukraińskim, białoruskim i rosyjskim dla dzieci i rodziców/opiekunów.

Kontakt tel: +48690580652 (godz. 9:00-12:00)

Fundacja NON LICED we Wrocławiu.

Pomoc psychologiczna w języku angielskim, rosyjskim.

Kontakt tel: 71 3619770; +48 572108352 od poniedziałku do piątku w godz. 16:00-20:00

ul. Stalowa 6a, Wrocław

Fundacja Centrum Praw Kobiet CKP we Wrocławiu.

Pomoc psychologiczna w języku ukraińskim, angielskim, rosyjskim.

Kontakt tel: 71 3580874 (od poniedziałku do czwartku w godz. 10:00-18:00 oraz piątek godz. 10:00-15:00

ul. Rуска 46A/307, Wrocław

Centrum Psychiatrii i Psychoterapii SUPER-ego wraz z Fundacją PozyTYwka we Wrocławiu.

Pomoc i wsparcie psychologiczne w języku polskim i angielskim.

Kontakt tel: 71 3610477; 713383003 (od poniedziałku do piątku w godz. 8:00-20:00)

Klub Odnowa we Wrocławiu
Wsparcie psychologiczne w języku ukraińskim.
Kontakt tel (w miesiącu marcu): +48 71 7823511 (od poniedziałku do piątku w
godz.8:00-16:00)
Siedziba WCI ul. Strzegomska 49 pokój 1A, Wrocław

Psycheland. Ośrodek Psychoterapii i Rozwoju Osobistego we Wrocławiu. Pomoc
psychologiczna w języku polskim, ukraińskim, rosyjskim.
Rejestracja: +48 575083618 (w języku polskim), +48 502225741 (w języku ukraińskim i
rosyjskim)
email: rejestracjapsycheland@gmail.com
ul Pieszycza 7, Wrocław

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

Psychologus. Centrum Psychologiczno-Psychoterapeutyczne. Ośrodek środowiskowej opieki
psychologicznej i psychoterapeutycznej dla dzieci i młodzieży w Trzebnicy.
Pomoc psychologiczna dla dzieci i młodzieży i ich rodzin w języku polskim, angielskim oraz
ukraińskim w obecności tłumacza.
Rejestracja: +48 735992211.
ul. Wrocławska 8c/13, Trzebnica

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

lubelskie

<https://www.twarzedepresji.pl/ukraina>

Program „Twarze depresji dla Ukrainy – Kuratorium Oświaty i Wychowania w Lublinie
Kontakt: tel. +48-533-39-15-69

Homo Faber

<https://www.hf.org.pl/ao/index.php?id=2553>

Świetlice dla dzieci z Ukrainy

Galeria Labirynt, ul. Popiełuszki 5 w Lublinie (język ukraiński, język polski)

Warsztaty Kultury - Stare Miasto ul. Grodzka 5a

Centrum Kultury w Lublinie, ul. Peowiaków 12- Baza Matka

Towarzystwo Przyjaciół Dzieci, ul. Narutowicza 54

Centrum Interwencji Kryzysowej w Lublinie (dyżur w języku ukraińskim)

Kontakt: tel. +48 575 983 457 (dyżur w języku ukraińskim);

tel. +48 81 466 55 46; +48 733 588 900 (język polski)

Samodzielny Publiczny Szpital Neuropsychiatryczny w Lublinie,

ul. Abramowicka 2, Poradnia Psychologiczna

Kontakt: tel. +48 81 728 65 22

Katolicki Uniwersytet Lubelski w Lublinie Fundacja Rozwoju KUL Jana Pawła II

Al. Raclawickie 14, 20-950 Lublin

Kontakt: infolinia: +48 515 852 632 (język ukraiński, rosyjski i polski)

Uniwersytet Marii Curie-Skłodowskiej UMCS w Lublinie

Kontakt: www.ukraina.umcs.pl; ukraina@umcs.pl

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

Wydział Pedagogiki i Psychologii – Pani mgr Katarzyna Drzewicka Mazur

email: katarzyna.drzewicka-mazur@mail.umcs.pl

Pomoc Psychologiczna w Chełmie

Poradnia Psychologiczna w Chełmie, ul. Lwowska 13F

Kontakt: tel. +48 516 731 787

Centrum Usług Psychologicznych ul. Lwowska 24/22

Kontakt: tel. +48 512 123 865

Ośrodek Profilaktyki, Diagnostyki i Terapii Zdrowia Psychicznego Stowarzyszenie Integracji Rodzin „Przystań”

Kontakt: tel. +48 82 564 36 32

Pomoc Psychologiczna w Hrubieszowie
Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna w Hrubieszowie ul. Zamojska 16A,
Kontakt: tel. 695 407 361

Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna nr 1, Zamość ul. St. Okrzei 24
Kontakt: tel. +48 84 639 56 99

Zamość – Centrum Zdrowia Psychicznego NZOZ, ul. Partyzantów 5
Kontakt: tel. +48 84 627 11 15

Poradnia Psychoterapii w Zamościu
Kontakt: tel. +48 609 185 556

lubuskie:

Pracownia Rozwiązań (język rosyjski, język angielski)
Kontakt: tel. +48 793213390

Gabinet psychoterapii Gorzów (język polski, ukraiński)
Kontakt: tel. +48 535 817 977
www.magdalenabialowas.pl

Centrum Leczenia Dzieci i Młodzieży w Zaborze
Kontakt: tel. +48 605 544 526

Ośrodek dla Osób Uzależnionych w Nowym Dworcu
Kontakt: tel. +48 696 084 181

Ośrodek Horyzont, Krosno Odrzańskie
Kontakt: tel. +48 683835500

Wielospecjalistyczny Szpital Wojewódzki w Gorzowie Wlkp (język polski i angielski)
Kontakt: tel. +48 609 060 724; +48 732 009 537

Wojewódzki Szpital dla Nerwowo i Psychiczenie Chorych w Ciburzu
Kontakt: tel. +48 532 456 018

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

Instytut Gestalt
Grupa wsparcia w języku ukraińskim/ rosyjskim
Kontakt: kontakt@instytutgestalt.pl

Niepubliczna Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna "Rozwijanka" w Wieliczce - pomoc psychologiczna dla dzieci i rodzin (język polski, język angielski)
kontakcie. <https://www.facebook.com/Rozwijanka/posts/4875194349262839#>

Centrum Tearputyczne w Mogilanach- Poradnia Psychologiczna Balans
Kontakt: tel. +48 602527117
poradnia-balans.pl

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 Przyszań 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
Rzeszowski Ośrodek Terapii
Pomoc psychologiczna dla dzieci i dorosłych
Kontakt: tel. +48504477766

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:

Lilianna Krzywicka - koordynator pomocy interwencyjnej

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

Katarzyna Sitnik-Warchulska- koordynator pomocy psychologicznej (krótkoterminowej i długoterminowej); koordynator pomocy ze strony konsultantów z psychologii klinicznej w województwie ośląskim

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

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 Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej

Katowice ul. Mikołowska 13a

Kontakt: tel. +48 32 251 15 99, +48 32 257 14 82, +48 32 251 15 99

Podbeskidzki Ośrodek Interwencji Kryzysowej

Bielsko-Biała ul. Piękna 2

Kontakt: tel. +48 33 814 62 21, +48 33 814 62 21

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.

Ośrodek Interwencji Kryzysowej Miejskiego Ośrodka Pomocy Rodzinie w Bytomiu
Bytom ul. Wrocławska 46
Kontakt: tel. 533 302 078, tel. +48 32 438 89 50, 32 438 89 51, te;. +48 32 438 89 52

Ośrodek Interwencji Kryzysowej w Zawierciu, ul. Daszyńskiego 4
Kontakt: tel. +48 512 841 404

Ośrodek Interwencji Kryzysowej w Żorach, ul. Boryńska 13
Kontakt: tel. +48 32 43 57 840, +48 32 43 57 072

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)

Ośrodek Profilaktyki i Leczenia Uzależnień w Zabrze
Kontakt: tel. +48322718442
<http://opilu.pl/kontakt/>

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 (Ogólnoprognozowy 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

Poradnia Psychologiczna dla Dzieci i Młodzieży Szpitala Śląskiego w Cieszynie
Kontakt: tel. +48 33 854 92 10; + 48 33 854 92 11

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

Poradnie Psychologiczno-Pedagogiczne w Katowicach:

Kontakt:

Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna nr 3, ul. Szopienicka 58, tel. +48 32 255 70 51

Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna nr 5, ul. Okrzei 32, tel. +48 32 203 54 46

Specjalistyczna Poradnia Rodzina, ul. Okrzei 4, tel. +48 32 258 35 12

Specjalistyczna Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna, ul. Sokolska 26,
tel. +48 32 259 95 86

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
Kontakt: tel. +48 791 877 188

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

Fundacja „Twarze depresji” uruchamia program bezpłatnej, zdalnej pomocy psychologicznej i psychiatrycznej dla obywateli Ukrainy – dzieci i osób dorosłych.

Zapisy do programu pomocy odbywają się na stronie:

twarzedepresji.pl

Bezpłatna pomoc psychologiczna dla uchodźców z Ukrainy
CenterMed 1000-Lecia (PROTON); al. Tysiąclecia Państwa Polskiego 13; 25-314 Kielce
Kontakt: tel. 41 342 44 03

Całodobowa Linia Pomocy Pokrzywdzonym dla uchodźców z Ukrainy w języku ukraińskim
Kontakt: tel. +48 222 309 900

woj. wielkopolskie:

Wsparcie psychologiczne dla osób z Ukrainy:

<https://www.poznan.pl/mim/info/news/wsparcie-psychologiczne-i-psychiatryczne-dla-osob-z-ukrainy.177593.html>

Punkt Interwencji Kryzysowej w Poznaniu
Kontakt: tel. całodobowe +48 61 835 48 65, +48 61 835 48 66, +48 516 183 943

Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie w Poznaniu - telefonicznie, siedziby poszczególnych filii
MOPR

Kontakt: tel. Jeżyce +48 61 878 18 98/99, Grunwald +48 61 878 57 51, Nowe Miasto +48 61 878 18 27, Wilda +48 61 878 19 31

Europejski Instytut Mediacji - ul. Piaski 8 (Swarzędz)

Kontakt: tel. +48 668 817 197

<https://pl-pl.facebook.com/instytutmediacji/>

Fundacja ORCHidea - ul. Hetmańska 15-19c

Kontakt: tel. +48 601 493 705

www: [www: www.akademiapracyzcialem.pl](http://www.akademiapracyzcialem.pl)

Terenowy Komitet Ochrony Praw Dziecka w Poznaniu - ul Garbary 97/2 (parter)

Kontakt: tel. +48 668 851 217; +48 503 012 219, +48 512 495 279

www.kopd.poznan.pl

Wielkopolskie Centrum Terapii Par i Rodzin - ul. Traugutta 21/6

(język polski, język angielski)

Kontakt: tel. +48 607 341 553