

Wsparcie psychologiczne w czasie epidemii



Wsparcie psychologiczne w czasie epidemii

Data publikacji
10.11.2020 11:55

Aktualna sytuacja epidemiczna ma ogromny wpływ nie tylko na ogólny stan naszego zdrowia, ale także na nasz stan psychiczny, emocjonalny i

samopoczucie. Dlatego tak ważne jest otoczenie opieką i wsparciem osób w kryzysie i nieradzących sobie z obecną rzeczywistością.

Poniżej znajdują Państwo zebrane przez Rzecznika Praw Obywatelskich numery telefonów do specjalistów świadczących pomoc i wsparcie psychologiczne w związku z epidemią COVID-19.

Wsparcie psychologiczne w pandemii:

- **800 702 222** linia wsparcia dla osób w stanie kryzysu psychicznego – dyżury pełnią psycholodzy fundacji ITAKA, nr całodobowy, bezpłatny;
- **800 100 102** infolinia wsparcia psychologicznego uruchomiona przez Wojska Obrony Terytorialnej, nr całodobowy, bezpłatny;
- **22 230 22 07** linia wsparcia psychologicznego prowadzona przez Polski Czerwony Krzyż, nr bezpłatny, czynny codziennie w godz. 10:00 – 22:00;
- **800 220 280** telefon zaufania Fundacji Znajdź Pomoc dla osób w kryzysie psychicznym związanym z pandemią koronawirusa, nr bezpłatny, czynny od poniedziałku do piątku w godz. 17:00 – 20:00;
- **22 266 28 72** bezpłatna infolinia prowadzona przez specjalistów z inicjatywy Psychologowie dla Społeczeństwa, w godz. nocnych (23:00 – 6:00) możliwość anonimowego wsparcia i pomocy przeznaczona wyłącznie dla personelu medycznego, w ciągu dnia z pomocy psychologicznej może skorzystać każdy, kto czuje, że jest w stanie kryzysu psychicznego, potrzebuje rozmowy i wsparcia.

Wsparcie dla osób doświadczających przemocy w pandemii:

- **888 883 388** telefon Fundacji Feminoteka dla kobiet doświadczających przemocy, nr bezpłatny, czynny od poniedziałku do piątku w godz. 8:00 – 20:00;
- **600 070 717** ogólnopolski telefon interwencyjny, Centrum Praw Kobiet, wsparcie dla osób doświadczających przemocy w czasie pandemii, nr całodobowy, bezpłatny.

**WSPARCIE
PSYCHOLOGICZNE
w pandemii -
gdzie go szukać?**



**Wsparcie psychologiczne
w pandemii:**

800 70 22 22

całodobowy, bezpłatny

linia wsparcia dla osób w stanie kryzysu psychicznego –
dyżury pełnią psycholodzy fundacji ITAKA

800 100 102

całodobowy, bezpłatny

infolinia wsparcia psychologicznego uruchomiona
przez Wojska Obrony Terytorialnej



RZECZNIK PRAW OBYWATELSKICH

**WSPARCIE
PSYCHOLOGICZNE
w pandemii -
gdzie go szukać?**



**Wsparcie psychologiczne
w pandemii:**

22 230 22 07

bezpłatny, codziennie w godzinach 10.00 – 22.00
linia wsparcia psychologicznego prowadzona przez
Polski Czerwony Krzyż

800 220 280

bezpłatny, od poniedziałku do piątku w godzinach 17.00 – 20.00
telefon zaufania Fundacji Znajdź Pomoc dla osób w kryzysie
psychicznym związanym z pandemią koronawirusa;



RZECZNIK PRAW OBYWATELSKICH

**WSPARCIE
PSYCHOLOGICZNE
w pandemii -
gdzie go szukać?**



**Wsparcie psychologiczne
w pandemii (wsparcie dla medyków)**

22 266 28 72

bezpłatna infolinia prowadzona przez specjalistów z inicjatywy
Psychologowie dla Społeczeństwa

**UWAGA: w godzinach nocnych (23.00 – 6.00) możliwość
anonimowego wsparcia i pomocy przeznaczona jest wyłącznie
dla personelu medycznego!**

W ciągu dnia z pomocy psychologicznej może skorzystać każdy,
kto czuje, że jest w stanie kryzysu psychicznego,
potrzebuje rozmowy i wsparcia



RZECZNIK PRAW OBYWATELSKICH

**WSPARCIE
PSYCHOLOGICZNE
w pandemii -
gdzie go szukać?**



**Wsparcie dla osób doświadczających
przemocy w pandemii:**

888 88 33 88

bezpłatny, od poniedziałku do piątku w godzinach 8.00-20.00
telefon Fundacji Feminoteka dla kobiet doświadczających przemocy

600 070 717

całodobowy, bezpłatny
ogólnopolski telefon interwencyjny, Centrum Praw Kobiет, wsparcie
dla osób doświadczających przemocy w epidemii



RZECZNIK PRAW OBYWATELSKICH

Źródło i grafika:

<https://www.facebook.com/spotkaniaregionalneRPO/photos/pcb.1860333104114001/1860327797447865/?type=3&theater>,
<https://www.facebook.com/spotkaniaregionalneRPO/photos/pcb.1860333104114001/1860327790781199/?type=3&theater>,
<https://www.facebook.com/spotkaniaregionalneRPO/photos/pcb.1860333104114001/1860327800781198/?type=3&theater>,
<https://www.facebook.com/spotkaniaregionalneRPO/photos/pcb.1860333104114001/1860327800781198/?type=3&theater>

Grafika: <https://pixabay.com/pl/>

- [PDF](#)
- [Drukuj](#)
- [Share](#)

- [Więcej aktualności](#)
- [Archiwum aktualności](#)