

# KONTAKTY - DARMOWA POMOC PSYCHOLOGICZNA

## z opcją języka ukraińskiego, rosyjskiego

- Fundacja Nagle Sami

*Specjalny dyżur na telefonie wsparcia w języku ukraińskim, rosyjskim i polskim; każdy poniedziałek i wtorek 17-20*

**800 108 108**

- Centrum Pomocy Psychologicznej

*Bezpłatna pomoc psychologiczna dla osób które najbardziej potrzebują wsparcia*

**579 722 976**

- Bezpłatny telefon kryzysowy Polskiego Forum Migracyjnego

*Dyżury w języku ukraińskim i rosyjskim; pon. 16-20, śr. 10-14, pt. 14-18*

**669 981 038**

- Bezpłatny telefon wsparcia Centrum Medycznego Damiana

*Wsparcie w języku polskim i rosyjskim; wt. 8-13, śr. 17-20, pt. 8-13*

**22 566 22 27**

- Przystań Psychologiczna

*Spotkania online lub stacjonarne w j. ukraińskim, polskim lub angielskim*

**533 300 999**

## w języku polskim

- Centrum wsparcia dla osób w stanie kryzysu psychicznego przy Fundacji ITAKA (całodobowe)

**800 70 22 22**

- Kryzysowy telefon zaufania (14-22)

**116 123**

- Fundacja Pomocy Psychologicznej i Edukacji Społecznej RAZEM

**733 563 311**

- Ośrodek Interwencji Kryzysowej w Krakowie

**124 219 282**

## darmowa pomoc psychologiczna terapeutów

### działających na Instagramie dla osób z Ukrainy

- **@mowie\_podmiotowo (po polsku, angielsku i niemiecku)**, telefon 510 397 356

- **@psychiatra\_anna\_wardega (po polsku i angielsku)**, zgłoszenia

w wiadomościach prywatnych

- **@psycholog\_pisze (po polsku i angielsku)**, zgłoszenia w wiadomościach prywatnych

- **@psychotresci (po polsku i rosyjsku)**, zgłoszenia w wiadomościach prywatnych

- **@nadziejawchorobiepsychicznej (po polsku i angielsku)**, zgłoszenia

w wiadomościach prywatnych

- **@konarowo**, zgłoszenia w wiadomościach prywatnych

- **@ziemba\_ja\_to\_w\_tobie\_lubie**, zgłoszenia w wiadomościach prywatnych oraz w Therapify