



POMOC W KRYZYSIE PSYCHICZNYM I EMOCJONALNYM

Jeżeli przeżywasz silny kryzys psychiczny, masz myśli samobójcze, myślisz o podjęciu próby samobójczej **ZADZWOŃ I POROZMAWIAJ. TO POMAGA! #OSIĘDBAMY!**

Wsparcie emocjonalne i psychologiczne - Centrum Wsparcia i Dostępności UŁ

tel. 42 665 51 65

poniedziałek – piątek 8:00 – 15:30

Pomoc w kryzysie samobójczym – Marta Nowacka, Centrum Wsparcia i Dostępności UŁ

tel. 690 694 351

poniedziałek – piątek 8:00 – 16:00

Pomoc psychologiczna w każdej sprawie - Ośrodek Interwencji Kryzysowej w Łodzi

tel. 42 630 11 02

poniedziałek – piątek 9:00 – 20:00

Pomoc psychologiczna - telefon zaufania Ośrodek Interwencji Kryzysowej w Łodzi

tel. 19 288

poniedziałek – piątek 9:00 – 20:00

sobota-niedziela i święta całodobowo

Telefon Zaufania dla Dorosłych – Polskie Towarzystwo Psychologiczne

tel. 116 123

całodobowo

Centrum Wsparcia dla Osób Dorosłych w Kryzysie Psychicznym – centrumwsparcia.pl

tel. 800 702 222

całodobowo

Antydepresyjny Telefon Zaufania Fundacji Itaka

tel. 22 484 88 01

poniedziałki i wtorki 15:00 - 20:00

Nie chcesz dzwonić? Napisz! - Stop depresji: porady@stopdepresji.pl

Życie warte jest rozmowy: zwjr.pl, **16 SOS: 116sos.pl,**

Forum Przeciw Depresji: forumprzeciwdepresji.pl