

**Warszawski Ośrodek Interwencji Kryzysowej**  
**woik.waw.pl**

Jeśli potrzebujesz pomocy, umów się na nieodpłatną konsultację. Specjaliści pracujący w Warszawskim Ośrodku Interwencji Kryzysowej – po zebraniu niezbędnych informacji – zaproponują Ci właściwą formę wsparcia:

1. Interwencja kryzysowa
2. Konsultacje prawne
3. Poradnictwo psychologiczne
4. Konsultacje indywidualne
5. Psychoterapię
6. Grupy terapeutyczne
7. Poradnictwo socjalne
8. Grypy wsparcia
9. Terapia dla par i rodzin
10. Interwencje telefoniczne

Pomoc udzielana jest nieodpłatnie w poniższych lokalizacjach na terenie m.st. Warszawy:

**Interwencja Kryzysowa i Krótkoterminowa Pomoc Psychologiczna**

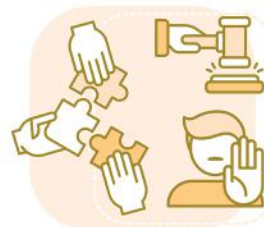
**Punkt Interwencyjny (Śródmieście)**  
Pl. Dąbrowskiego 7, 00-057 Warszawa  
tel./fax: 22 837 55 59, kom. 535 430 902  
czynne od poniedziałku do piątku  
w godzinach 8.00-20.00  
punkt.interwencyjny@woik.waw.pl

**Dział Interwencji Kryzysowej (Ursynów)**

ul. 6-go Sierpnia 1/5, 02-843 Warszawa  
tel./fax: 22 855 44 32, kom. 514 202 619  
interwencjakryzysowa@woik.waw.pl  
czynne całodobowo

**Poradnia ds. Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie**

ul. Belgijska 4, 02-511 Warszawa (Mokotów)  
kom. 667 833 400 tel. 22 845 12 12  
poradnia-przemocdomowa@woik.waw.pl  
czynne od poniedziałku do piątku  
w godzinach 8.00-20.00



**Telefoniczna Pierwsza Pomoc Psychologiczna**

**tel. 22 425 98 48**

(poniedziałek – piątek od 17:00 do 20:00 / sobota od 15:00 do 17:00)

**Telefon zaufania dla osób dorosłych w kryzysie emocjonalnym**

**tel. 116 123**

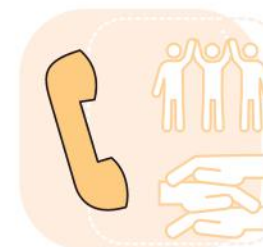
(poniedziałek-piątek od 14:00-22:00, połączenie bezpłatne)

**ITAKA – Antydepresyjny telefon zaufania**

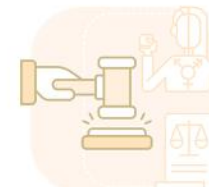
**tel. 22 484 88 01**

Dyżury psychologów:  
poniedziałek 15.00 – 20.00  
wtorek 15:00 – 20:00  
środa 10.00 – 15.00  
piątek 10.00 – 15.00  
niedziela 15:00 – 20:00

Dyżury psychiatrów:  
czwartek 16:00 – 21:00  
piątek 15.00 – 20.00



# Silni Razem



Zadanie publiczne dofinansowane ze środków z budżetu Województwa Mazowieckiego

## CZYM SĄ ZABURZENIA LĘKOWO-DEPRESYJNE?

U osób ze zdiagnozowanymi zaburzeniami lękowo – depresyjnymi można zaobserwować objawy takie, jak: smutek, niepokój, niezadowolenie, poczucie osamotnienia i bezradności, negatywny obraz siebie i świata.

Osoba cierpiąca na tego rodzaju zaburzenia ma trudności w odczuwaniu satysfakcji i radości. Myślenie jest przesiąknięte pesymizmem, a dotychczasowe działania i aktywności stają się mało znaczące i nudne. Pojawiają się także trudności w skupieniu się, koncentracji uwagi, zapamiętywaniu oraz w wykonywaniu swoich obowiązków. Występują dobowe wahania nastroju, które dodatkowo wpływają na pogarszanie się samopoczucia.

Mieszane zaburzenia lękowe i depresyjne są zawsze przyczyną przewlekłego dyskomfortu, cierpienia i zasadniczego obniżenia jakości życia dla chorujących na nie pacjentów. Schorzenie to należy efektywnie leczyć dążąc do stabilizacji stanu psychicznego pacjentów i ich powrotu do w pełni satysfakcjonującego funkcjonowania życiowego.

Jeżeli jesteś osobą cierpiącą na zaburzenia lękowo – depresyjne lub podejrzewasz, że możesz się z nimi zmagać – nie czekaj i zwróć się o pomoc.

## POMOC PSYCHOLOGICZNA

### 1. Gabinet Psychoterapii i Pomoc Psychologiczna „Odnaleźć Siebie”

ul. Johna Lennona 5/1  
05-400 Otwock  
Kontakt: 663 450 040  
Strona internetowa:  
<https://gabinet-psychoterapii-odnalezc-siebie.business.site/website/gabinet-psychoterapii-odnalezc-siebie/>

### 2. Poradnia psychologiczno-pedagogiczna

ul. Radosna 2B  
05-400 Otwock  
Kontakt: 570 122 006  
Strona internetowa: <http://laudame.pl/>

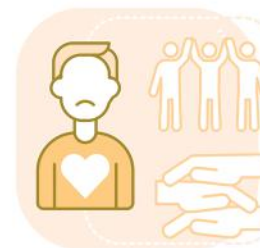
### 3. Powiatowa Poradnia psychologiczno-pedagogiczna

ul. Majowa 17/19  
05-400 Otwock  
Kontakt: (22) 710-15-50, (22) 710-15-51  
Strona internetowa: <http://ppppotwock.pl/pl/index.php/kontakt>

### 4. Punkt Interwencji Kryzysowej Psycholog24

ul. Artura Grottgera 25  
05-410 Józefów  
Kontakt: +48 459 032 779  
Strona internetowa: <https://psycholog24h.pl>

**5. Fundacja Konstruktynego Rozwoju  
Placówka Profilaktyczna**  
ul. Czaplickiego 7  
05-400 Otwock  
Kontakt: (22) 779-70-98  
Strona internetowa: <http://konstruktywny.eu>



## POMOC PRAWNA

### 1. Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Celestynowie

ul. Regucka 3  
05-430 Celestynów  
Kontakt: (22) 789 70 54  
Strona internetowa: <http://www.gops.com.pl>

### 2. Nieodpłatna Pomoc Prawna – Starostwo Powiatowe w Otwocku

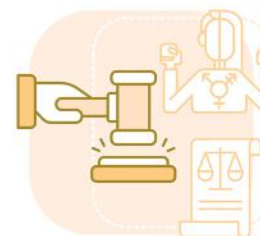
ul. Górna 13  
05-400 Otwock  
Kontakt: +48 (22) 600-7-100, +48 (22) 600-7-101, +48 (22) 600-7-102  
Strona internetowa:  
<https://www.bip.powiat-otwocki.pl/635,nieodplatna-pomoc-prawna>

### 3. Punkt nieodpłatnej Pomocy Prawnej

Lokalizacja: Powiatowa Biblioteka Publiczna  
ul. Kazimierza Pułaskiego 3A  
05-400 Otwock

### 4. Urząd Miasta Józefów

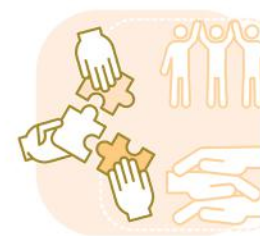
ul. Kardynała Stefana Wyszyńskiego 1  
05-420 Józefów  
Kontakt: 22 779 00 00



## POMOC SOCJALNA

### 1. Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Celestynowie

ul. Regucka 3  
05-430 Celestynów  
Kontakt: (22) 789 70 54  
Strona internetowa: <http://www.gops.com.pl>



## WSPIERANIE RODZIN

### 1. Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie

ul. Komunardów 10  
05-402 Otwock  
Kontakt: 22 719 48 10  
Strona internetowa: <https://www.pcpotwock.pl>

### 2. Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Celestynowie

ul. Regucka 3  
05-430 Celestynów  
Kontakt: (22) 789 70 54  
Strona internetowa: <http://www.gops.com.pl>



## AKTYWIZACJA ZAWODOWA

### 1. Powiatowy Urząd Pracy

ul. Górna 11  
05-400 Otwock  
Kontakt: 22 77937 14

