

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. Psychoterapie
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



MAZOWIECKIE
CENTRUM POLITYKI
SPOŁECZNEJ



Mazowsze » organizacji
pozarządowych



www.lubimisie.org

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 przeziąknięte 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. Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Osiecku – Punkt Psychologiczny
ul. Rynek 1
08-445 Osieck
Kontakt: 025/ 685-71-77, 451-061-692
Strona internetowa:
<http://www.gopsosieck.pl/index.php/427-punkt-psychologiczny>

2. 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/>

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

4. 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>

**5. Fundacja Konstruktywnego 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 Osiecku
ul. Rynek 1
08-445 Osieck
Kontakt: 025/ 685-71-77, 451-061-692
Strona internetowa: <http://www.gopsosieck.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



POMOC SOCJALNA

1. Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Osiecku
ul. Rynek 1
08-445 Osieck
Kontakt: 025/ 685-71-77, 451-061-692
Strona internetowa: <http://www.gopsosieck.pl>



WSPIERANIE RODZIN

1. Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Osiecku
ul. Rynek 1
08-445 Osieck
Kontakt: 025/ 685-71-77, 451-061-692
Strona internetowa: <http://www.gopsosieck.pl>

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



AKTYWIZACJA ZAWODOWA

1. Powiatowy Urząd Pracy
ul. Górna 11
05-400 Otwock
Kontakt: 22 77937 14

2. Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Osiecku
ul. Rynek 1
08-445 Osieck
Kontakt: 025/ 685-71-77, 451-061-692
Strona internetowa: <http://www.gopsosieck.pl>

