

Gdzie szukać pomocy?

W przypadku depresji należy szukać pomocy w następujących placówkach:

- **Poradnie Zdrowia Psychicznego,**
- **Ośrodki Interwencji Kryzysowej,**
- **Poradnie Psychologiczno-Pedagogiczne (dla dzieci i młodzieży),**
- **Szpitala psychiatryczne**

To są instytucje funkcjonujące w całej Polsce, udzielające bezpłatnych usług.

- **Fundacja ITAKA – 800 70 22 22, porady@linia.wsparcia.pl**

Prowadzi całodobowe **Centrum Wsparcia dla Osób w Kryzysie Psychicznym**.

Dyżurują tu psychologowie gotowi do wysłuchania, zrozumienia i akceptacji, którzy pomagają także w znalezieniu odpowiednich placówek specjalistycznych w danym regionie kraju, gdzie można otrzymać bezpośrednią pomoc.

W wyznaczonych godzinach w Centrum pełnią dyżury także specjaliści: lekarze psychiatrzy, prawnicy oraz pracownicy socjalni. Informacja na temat dyżurów dostępna jest na stronie www.linia.wsparcia.pl.

- **Fundacja „Dajemy Dzieciom Siłę”**

Dawniej – Fundacja Dzieci Niczyje, z siedzibą w Warszawie. Prowadzi **dwa ogólnopolskie i bezpłatne telefony** pomocowe, z których korzystać mogą dzieci i młodzież dotknięte problemem depresji, a także ich rodzice i opiekunowie.

- ✓ **116 111** – bezpłatny i anonimowy numer telefonu, dostępny ze wszystkich telefonów stacjonarnych i komórkowych), czynny od poniedziałku do niedzieli w godzinach 12.00-2.00. Celem działania jest również poprawa samopoczucia, a często – bezpieczeństwa dzwoniących. Kontakt z konsultantami Telefonu Zaufania dla Dzieci i Młodzieży jest dla wielu młodych osób pierwszą szansą na powiedzenie o swoich problemach, m.in. depresji, samookaleczeniach czy obniżonym nastroju, uzyskanie wsparcia w trudnych chwilach i dostrzeżenie dorosłych – rodziców i profesjonalistów, którzy mogą pomóc w rozwiązaniu kłopotów, poprawić samopoczucie i zapewnić bezpieczeństwo.
- ✓ 116111.pl – kontakt online przez stronę,
- ✓ **800 100 100** – bezpłatny **Telefon dla Rodziców i Nauczycieli w sprawie Bezpieczeństwa Dzieci - bezpłatna i anonimowa** pomoc telefoniczna i online dla rodziców i nauczycieli, którzy potrzebują wsparcia i informacji w zakresie przeciwdziałania i pomocy dzieciom, przeżywającym kłopoty i trudności wynikające z problemów i zachowań ryzykownych takich jak: agresja i przemoc w szkole, cyberprzemoc i zagrożenia związane z nowymi technologiami,

wykorzystywanie seksualne, kontakt z substancjami psychoaktywnymi, uzależnienia, depresja, myśli samobójcze, zaburzenia odżywiania.

Rodzice i nauczyciele mogą bezpłatnie korzystać z pomocy psychologów, pedagogów i prawnika FDN od poniedziałku do piątku w godzinach 12:00-18:00, dzwoniąc lub kontaktując się online pomoc@800100100.pl; www.800100100.pl/napisz

- **Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka – 800121212**

Jest bezpłatny i czynny od poniedziałku do piątku w godzinach od 8.15 do 20.00.

Każdy, kto zadzwoni po godzinie 20.00 lub w dni wolne od pracy może przedstawić swój problem i zostawić numer kontaktowy. Pracownik telefonu zaufania na pewno oddzwoni. Psycholodzy, pedagodzy, a także prawnicy udzielają niezbędnego wsparcia wszystkim dzwoniącym dzieciom. Pod numer interwencyjny również osoby dorosłe mogą zgłaszać problemy dzieci. Więcej informacji: www.brpd.gov.pl/telefon-zaufania

- **Antydepresyjny Telefon Zaufania – (22) 654 40 41**

Prowadzony przez **Fundację ITAKA – Centrum Poszukiwań Ludzi Zaginionych**.

Rozmowy prowadzi psychiatra, który wytłumaczy, na czym polega leczenie antydepresantami oraz terapia dla osób cierpiących na depresję. Podpowie, gdzie najlepiej udać się po pomoc i co powinna zrobić rodzina, kiedy chory nie chce się leczyć.

Psychologowie Fundacji ITAKA udzielają również porad e-mailowych. Wystarczy napisać do nich na adres: porady@stopdepresji.pl.