

## Pomoc psychologiczna

(Ostatnia aktualizacja: listopad 2022)

Lp.	Nazwa	Adres/terminy	Cena	Linki	Uwagi
1	<b>Centrum Pomocy Psychologicznej UW</b> - wsparcie psychologiczne; konsultacje psychiatryczne	Punk Zgłoszeniowo-Koordynacyjny (PZK UW)  Poniedziałek - czwartek 12.00-15.00 ul. Pasteura 7, 02-093 Warszawa dawny budynek Wydziału Fizyki UW, wejście od ul. Banacha	bezpłatnie	<a href="https://cpp.uw.edu.pl/dla-studentow-i-doktorantow/">https://cpp.uw.edu.pl/dla-studentow-i-doktorantow/</a>  <a href="https://cpp.uw.edu.pl/pomoc-psychologiczna/">https://cpp.uw.edu.pl/pomoc-psychologiczna/</a>  <a href="https://cpp.uw.edu.pl/konsultacje-psychiatriczne/">https://cpp.uw.edu.pl/konsultacje-psychiatriczne/</a>	Żeby zgłosić się na konsultację, należy przyjść osobiście do PZK UW. Po przyjściu odbywa się konsultację/kwalifikację i zostaje dobrana terapia indywidualna lub grupowa. Na ten moment (listopad 2022) pomoc jest oferowana na bieżąco, nie ma "kolejek", nie czeka się. To może być zmienne, po aktualne informacje zapraszamy do kontaktu bezpośrednio z CPP.  Psycholog w CPP może pokierować na konsultację psychiatryczną. Może także wypisać opinię, potrzebną do BONu (Biuro ds. Osób Niepełnosprawnych).
2	<b>Strefa Komfortu</b> - Parlament Studentów Rzeczypospolitej Polskiej (PSRP)	Rezerwacja terminu konsultacji online: <a href="https://wsparciepsychologiczne.psrp.org.pl/rejestracja/">https://wsparciepsychologiczne.psrp.org.pl/rejestracja/</a>	bezpłatnie	<a href="https://wsparciepsychologiczne.psrp.org.pl/">https://wsparciepsychologiczne.psrp.org.pl/</a>	Konsultacje online - teledyżur psychoterapeutyczny
3	<b>Niezależne Zrzeszenie Studentów</b> - akcja #StudenciDlaZdrowia	Konsultacje psychologiczne online. Zapisy: <a href="https://nzs.org.pl/konsultacje2022/">https://nzs.org.pl/konsultacje2022/</a>	bezpłatnie	<a href="https://nzs.org.pl/studencidlazdrowia/">https://nzs.org.pl/studencidlazdrowia/</a>	-

4	<b>Telefony zaufania</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Telefon zaufania dla dorosłych w kryzysie emocjonalnym - <b>116 123</b> - poniedziałek - piątek 14.00-22.00.</li> <li>• Antydepresyjny Telefon Forum Przeciw Depresji - <b>22 594 91 00</b> - każda środa i czwartek 17.00-19.00.</li> <li>• Antydepresyjny telefon zaufania - <b>22 484 88 01</b> - poniedziałek - piątek od 15.00-20.00</li> </ul> <p><b>dyżury psychologów:</b> poniedziałek, wtorek 15.00-20.00;  <b>dyżury seksuologów:</b> środa 15.00-20.00.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ogólnopolski telefon dla Ofiar Przemocy w Rodzinie "Niebieska Linia" - <b>800 12 00 02</b> - całodobowo</li> <li>• Centrum Wsparcia dla dorosłych w stanie kryzysu psychicznego - <b>800 70 2222</b> - 7dni/24h, całodobowa i bezpłatna linia, pod którą dyżurują psycholodzy, psychiatrzy, udzielający porad, ale również przekazujący kontakt do właściwej placówki pomocowej (więcej informacji, dyżury specjalistów: <a href="https://centrumwsparcia.pl/">https://centrumwsparcia.pl/</a>)</li> <li>• Telefon wsparcia w ramach projektu "Rozmowy Bez Presji" - <b>881 200 866</b> - 7 dni w tygodniu - 17.00-20.00.  <a href="https://thepresja.pl/telefon-wsparcia/">https://thepresja.pl/telefon-wsparcia/</a></li> </ul>			
5	<b>Warszawski Ośrodek Interwencji Kryzysowej</b>	<p><b>Dział interwencji kryzysowej</b> siedziba  WOIK ul. 6-go Sierpnia 1/5 02-843  Warszawa (Ursynów) - 514 202 619 lub 22 855 44 32 lub mail:  interwencjakryzysowa@woik.waw.pl</p> <p><b>Punkt interwencyjny</b> na Pl. Dąbrowskiego  7 00-057 Warszawa (Śródmieście) -  535 430 902 lub 22 837 55 59, mail:  punkt.interwencyjny@woik.waw.pl</p> <p><b>Poradnia ds. Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie</b> ul. Belgijska 4 02-511 Warszawa (Mokotów) 667 833 400 lub 22 845 12 12,  mail:  poradnia-przemocdomowa@woik.waw.pl</p>	bezpłatnie	<a href="https://woik.waw.pl">https://woik.waw.pl</a>	<p><b>Dział Interwencji Kryzysowej</b> - całodobowa pomoc w formie interwencji kryzysowej i krótkoterminowej pomocy psychologicznej dla dorosłych oraz Hostel dla osób w trudnych sytuacjach życiowych.</p> <p><b>Punkt Interwencyjny</b> - pomoc w formie interwencji kryzysowej i krótkoterminowej pomocy psychologicznej dla dorosłych.</p> <p><b>Poradnia ds. Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie</b> - oferta Poradni skierowana jest do dorosłych doświadczających przemocy w rodzinie jak i osób stosujących przemoc. Poradnia zajmuje się pomocą psychologiczną, w tym psychoterapeutyczną.</p>

6	<b>Centrum Praw Kobiet</b> - pomoc dla kobiet w kryzysie, doświadczających przemocy	Telefon interwencyjny (całodobowy) - <b>600 070 717</b>	bezpłatnie	<a href="https://cpk.org.pl/pomoc/pomoc-telefoniczna/">https://cpk.org.pl/pomoc/pomoc-telefoniczna/</a>	Oferują różne formy pomocy w sytuacjach kryzysowych. Więcej informacji na stronie internetowej.
7	<b>Stowarzyszenie na Rzecz Rozwoju i Pomocy Q Zmianom</b>	Zapisy na terapię pod numerem: <b>781 542 906</b>	Terapia niskopłatna.	<a href="https://www.qzmiano.org/?page=Strona&amp;id=53">https://www.qzmiano.org/?page=Strona&amp;id=53</a>	Stowarzyszenia oferuje trzy rodzaje terapii niskopłatnej dla dorosłych i młodych dorosłych: - terapię indywidualną ograniczoną w czasie - terapię par - terapię grupową.
8	<b>Psychologia.</b> Kolektyw terapeutyczny	Warszawa, Chmielna28A  tel: 512 021 100 tel: 509 744 633	Z ważną legitymacją 120 zł/sesja przez pierwsze 2 miesiące, potem 140 zł/sesja.	<a href="https://www.psychologia-plus.pl/psychoterapia-dla-studentow-w-arszawa.html">https://www.psychologia-plus.pl/psychoterapia-dla-studentow-w-arszawa.html</a>	-
9	<b>Pracownia Pomocy Psychologicznej SALAMANDRA</b>	ul. Baśniowa 3 lok 10, 02-349 Warszawa (Stara Ochota)  tel: 796 009 795 elagrabczyk@o2.pl	Z ważną legitymacją studencką 100 zł/50 min/sesja.	<a href="https://ppp-salamandra.blogspot.com/2016/02/znizki-dla-studentow-u-psychologa.html">https://ppp-salamandra.blogspot.com/2016/02/znizki-dla-studentow-u-psychologa.html</a>	-

10	<b>Centrum probalans</b>	Al. Solidarności 155 lok. 29 00-877 Warszawa  tel: (22) 254 06 60 biuro@centrum-probalans.pl	Dla studentów 150 zł/sesja 50 minut.	<a href="https://centrum-probalans.pl/psycholog-dla-studenta/">https://centrum-probalans.pl/psycholog-dla-studenta/</a>	-
11	<b>Kreacja życia.</b> Pracownia psychoedukacji	Kabacki Dukt 8, 02-798 Warszawa  tel: 601 380 682 v.wroblewska@kreacjazycia.pl	250 zł/sesja <b>90 minut</b> (a czasami dłużej, zwłaszcza dla dojeżdżających)	<a href="http://kreacjazycia.pl/?cennik,4">http://kreacjazycia.pl/?cennik,4</a>	-
12	<b>Gabinet psychoterapii psychoanalitycznej</b>	ul. Dąbrówki 16/4, Warszawa  tel: 512 200 411 poczta@zuzannakowalska.pl	120-150 zł za pierwszą konsultację, (po indywidualnej rozmowie możliwość obniżenia ceny kolejnych wizyt do 90-110 zł)	<a href="https://terapia-analityczna.pl/psychoterapia-dla-studentow/">https://terapia-analityczna.pl/psychoterapia-dla-studentow/</a>	-
13	<b>INZPiRO - Poradnia Profilaktyki i Leczenia Bezsensowności</b>	ul. Sienna 72 00-833 Warszawa  tel: 22 654 09 74 tel: 22 654 09 47 <a href="mailto:inzpiro@inzpiro.pl">inzpiro@inzpiro.pl</a>	-20% zniżki dla studentów do 26 r.ż. na konsultacje w godz. 8.00-15.00	<a href="http://www.bezsennosc.pl/konsultacje-psychoterapeutyczne-taniej-dla-studentow/">http://www.bezsennosc.pl/konsultacje-psychoterapeutyczne-taniej-dla-studentow/</a>	-
14	Instytut Psychoterapii <b>MindMed</b>	ul. Krochmalna 54/56 Warszawa	bezpłatnie	<a href="https://psychoterapia.org/">https://psychoterapia.org/</a>	Pierwsza konsultacja gratis
15	<b>Twój Psycholog</b>	Online i stacjonarnie (różne lokalizacje)	bezpłatnie	<a href="https://twojpsycholog.pl/darmowe-wizyty">https://twojpsycholog.pl/darmowe-wizyty</a>	Krótką, jednorazową, bezpłatną konsultacją

## Linki i materiały

- Portal kampanii społecznej **Życie warte jest rozmowy**, poświęconej zrozumieniu i zapobieganiu samobójstwom - na stronie znajdziemy miejsca i telefony z bezpłatną pomocą, wskazówki jak pomóc sobie i jak pomóc komuś w kryzysie, a także wiele treści psychoedukacyjnych:  
<http://www.zyciewartejestrozmowy.com/>
- **Forum Przeciw Depresji** - informacje o tym, gdzie szukać pomocy:  
<https://forumprzeciwdepresji.pl/gdzie-szukac-pomocy>
- **Centrum Pomocy Psychologicznej UW** - dodatkowe informacje o tym, gdzie szukać wsparcia:  
<https://cpp.uw.edu.pl/przydatne-linki/>
- **Emocje Pro**, portal edukacyjny dotyczący zdrowia psychicznego:  
[emocje.pro](http://emocje.pro)
- **Punkty Informacyjno-Konsultacyjne** w dzielnicach warszawskich:  
<https://warszawa19115.pl/-/punkty-informacyjno-konsultacyjne-w-dzielnicach>
- Strona **Warszawskiego Ośrodka Interwencji Kryzysowej** z informacjami o tym jak uzyskać pomoc:  
<https://woik.waw.pl/>
- Strona projektu **Strefa komfortu PSRP** z materiałami psychoedukacyjnymi:  
<https://wsparciepsychologiczne.psrp.org.pl/>
- **Portal ThePresja** z materiałami edukacyjnymi i wskazówkami o tym gdzie szukać pomocy:  
<https://thepresja.pl/>
- Portal kampanii **Depresja. Rozumiesz – Pomagasz** z bazą materiałów psychoedukacyjnych oraz wskazówkami jak i gdzie szukać pomocy:  
<https://wyleczdepresje.pl/>
- **Film edukacyjny o depresji “Dlaczego nie mówileś? Dlaczego nie pytałeś?”** Studenckiego Koła Naukowego Kierunek: Rozwój:  
<https://www.youtube.com/watch?v=45AKjTbPB80>