

Pomoc psychologiczna

Lp.	Nazwa	Adres/terminy	Cena	Linki	Uwagi
1	Centrum Pomocy Psychologicznej UW - dyżury psychologiczne	poniedziałki 12.00-12.45 wtorki 12.00-12.45 piątki 12.00-12.45 ul. Pasteura 7 sala 108	bezpłatnie	http://cpp.uw.edu.pl/szybka-pomoc-w-kryzysie/	Walk-in clinic to krótka rozmowa wspierająca w sytuacji kryzysowej bez konieczności wcześniejszego zapisu.
2	Centrum Pomocy Psychologicznej UW - konsultacje psychologiczne	45-50-minutowa konsultacja ul. Pasteura 7	bezpłatnie	http://cpp.uw.edu.pl/zapisy-i-rodo/	Aktualnie brak wolnych terminów, ale zachęcamy do obserwowania strony CPP.
3	Konsultacje psychiatryczne - Biuro ds. Osób z Niepełnosprawnościami UW (BON)	Zapisy na wizytę w godzinach 8.00-16.00 pod numerem /22/ 55 24 221 lub /22/ 55 24 222 lub po konsultacji z psychologiem z Centrum Pomocy Psychologicznej UW	bezpłatnie	https://bon.uw.edu.pl/uslugi/konsultacje-z-psychiatra/	Na dyżur do lekarza psychiatrii kieruje psycholog CPP lub konsultant ds. studenckich BON. Wizyty mają charakter wyłącznie konsultacyjny. W wyjątkowych sytuacjach konsultacja lekarska może służyć uzyskaniu diagnozy lub porady dotyczącej stanu zdrowia.
4	Strefa Komfortu - Parlament Studentów Rzeczypospolitej Polskiej (PSRP)	Rezerwacja terminu konsultacji online: https://wsparciepsychologiczne.psrp.org.pl/rejestracja/	bezpłatnie	https://wsparciepsychologiczne.psrp.org/pl/	Konsultacje online (teledyżur psychoterapeutyczny)

5	Telefony zaufania	• Telefon zaufania dla dorosłych w kryzysie emocjonalnym - 116 123 - poniedziałek - piątek 14.00-22.00. • Antydepresyjny Telefon Forum Przeciw Depresji - 22 594 91 00 - każda środa i czwartek 17.00-19.00. • Antydepresyjny telefon zaufania - 22 484 88 01 dyżury psychologów: poniedziałek, wtorek, piątek 15.00-20.00; dyżury psychiatrów: czwartek 15.00-20.00. • Telefon zaufania dla osób odczuwających psychiczne skutki pandemii COVID-19 - 800 220 280 - poniedziałek - piątek 17.00-20.00 • Ogólnopolski telefon dla Ofiar Przemocy w Rodzinie "Niebieska Linia" - 800 12 00 02 - całodobowo • Centrum Wsparcia dla dorosłych w stanie kryzysu psychicznego - 800 70 2222 - 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: https://centrumwsparcia.pl/)			
6	Warszawski Ośrodek Interwencji Kryzysowej	Dział interwencji kryzysowej siedziba WOIK ul. 6-go Sierpnia 1/5 02-843 Warszawa (Ursynów) - od 21.XI.2021 do odwołania telefonicznie 514 202 619 lub 22 855 44 32, online (Skype, Zoom) lub mailowo interwencjakryzysowa@woik.waw.pl Punkt interwencyjny na Pl. Dąbrowskiego 7 00-057 Warszawa (Śródmieście) - od 21.XI.2021 do odwołania telefonicznie 535 430 902 lub 22 837 55 59, online (Skype, Zoom) lub mailowo punkt.interwencyjny@woik.waw.pl Poradnia ds. Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie ul. Belgijska 4 02-511 Warszawa (Mokotów) - od 21.XI.2021 do odwołania telefonicznie 667 833 400 lub 22 845 12 12, online (Skype, Zoom) lub mailowo poradnia-przemocdomowa@woik.waw.pl	bezpłatnie	https://woik.waw.pl/	Dział Interwencji Kryzysowej - całodobowa pomoc w formie interwencji kryzysowej i krótkoterminowej pomocy psychologicznej dla dorosłych oraz Hostel dla osób w trudnych sytuacjach życiowych. Punkt Interwencyjny - pomoc w formie interwencji kryzysowej i krótkoterminowej pomocy psychologicznej dla dorosłych. Poradnia ds. Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie - oferta Poradni skierowana jest do dorosłych doświadczających przemocy w rodzinie jak i osób stosujących przemoc. Poradnia zajmuje się pomocą psychologiczną, w tym psychoterapeutyczną.

7	Centrum Praw Kobiet - pomoc dla kobiet w kryzysie, doświadczających przemocy	Telefon interwencyjny (całodobowy) - 600 070 717	bezpłatnie	https://cpk.org.pl/pomoc/pomoc-telefoniczna/	-
8	Psychologia. Kolektyw terapeutyczny	Warszawa, Chmielna28A tel: 512 021 100 tel: 509 744 633	Z ważną legitymacją 90 zł/sesja przez pierwsze 3 miesiące, potem 110 zł/sesja.*	https://www.psychologia-plus.pl/psychoterapia-dla-studentow-warszawa.html	* możliwa zmiana cennika od stycznia na 110 zł/sesja od początku trwania terapii
9	Pracownia Pomocy Psychologicznej SALAMANDRA	ul. Baśniowa 3 lok 10, 02-349 Warszawa (Stara Ochota) tel: 796 009 795 elagrabarczyk@o2.pl	Z ważną legitymacją studencką 90 zł/sesja w poradni. Porada online przez e-mail - jednorazowo 70 zł, na czacie - 90zł/50 minut, skype - 100zł/50 minut.	https://ppp-salamandra.blogspot.com/2016/02/znizki-dla-studentow-u-psychologa.html	-
10	Zespół Gabinetów Psychoterapeutycznych Poza Schematami	ul. Adama Mickiewicza 8 m. 6 01-517 Warszawa tel: 500 340 899 poradnia@poza-schematami.pl	Program Taniej Psychoterapii - 50 zł/spotkanie.	https://www.poza-schematami.pl/	Aktualnie program jest nieдоступny, ale możliwe wznowienie od stycznia 2022r., zachęcamy do kontaktu z poradnią.

11	Centrum probalans	Al. Solidarności 155 lok. 29 00-877 Warszawa tel: (22) 254 06 60 biuro@centrum-probalans.pl	Dla studentów 140 zł/sesja 50 minut.	https://centrum-probalans.pl/psycholog-dla-studenta/	-
12	Kreacja życia. Pracownia psychoedukacji	Kabacki Dukt 8, 02-798 Warszawa tel: 601 380 682 v.wroblewska@kreacjazycia.pl	170 zł/sesja 90 minut (a czasami dłużej, zwłaszcza dla dojeżdżających)	http://kreacjazycia.pl/?cennik_4	-
13	Gabinet psychoterapii psychoanalitycznej	ul. Dąbrówki 16/4, Warszawa tel: 512 200 411 poczta@zuzannakowalska.pl	150 zł za konsultację, cena regularna 140 zł/sesja, (możliwe obniżenie po indywidualnej rozmowie do 120 zł)	https://terapia-analityczna.pl/psychoterapia-dla-studentow/	-
14	INZPiRO - Poradnia Profilaktyki i Leczenia Bezsensowności	ul. Sienna 72 00-833 Warszawa tel: 22 654 09 74 tel: 22 654 09 47 inzpiro@inzpiro.pl	-20% zniżki dla studentów	http://www.bezsensownosc.pl/konsultacje-psychoterapeutyczne-taniej-dla-studentow/	Pierwsze konsultacje odbywające się do godziny 14.00 - zniżka 20%.

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 pomocy w Warszawie:
<http://cpp.uw.edu.pl/bezplatna-pomoc-w-w-wie/>
- **Emocje Pro**, portal edukacyjny dotyczący zdrowia psychicznego:
emocje.pro
- Portal kampanii **Depresja. Rozumiesz – Pomagasz** z bazą materiałów psychoedukacyjnych oraz wskazówkami jak i gdzie szukać pomocy:
<https://wyleczdepresje.pl/>
- **Punkty Informacyjno-Konsultacyjne** w dzielnicach warszawskich:
<https://warszawa19115.pl/-/punkty-informacyjno-konsultacyjne-w-dzielnicach>
- **Film o depresji “Dlaczego nie mówileś? Dlaczego nie pytałeś?”** Studenckiego Koła Naukowego Kierunek: Rozwój:
<https://www.youtube.com/watch?v=45AKjTbPB80>
- 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/>