

**Linia całodobowa i bezpłatna dla osób dzwoniących.
Pod telefonem, mailem i czatem dyżurują psycholodzy
Fundacji ITAKA udzielający porad i kierujący dzwoniące osoby
do odpowiedniej placówki pomocowej w ich regionie.**



800 70 2222

**CENTRUM WSPARCIA DLA OSÓB
W STANIE KRYZYSU PSYCHICZNEGO**

24 godziny na dobę, 7 dni w tygodniu.

**Nie jesteś sam!
Nie zwlekaj!
Zgłoś się po pomoc!**

W wyznaczonych godzinach w Centrum Wsparcia pełnią dyżury także specjaliści: lekarze psychiatry, prawnicy oraz pracownicy socjalni.

Na stronie <https://liniawsparcia.pl/> znajduje się informacja o dyżurach oraz lista ośrodków, w których osoby będące w kryzysie psychicznym jak i ich bliscy, znajdą informacje na temat miejsc w ich regionie świadczących specjalistyczną pomoc.

Dostępna jest także aplikacja mobilna z bazą teleadresową instytucji pomocowych, która pomaga osobom poszukującym pomocy, samodzielnie uzyskać potrzebne im informacje w sposób szybszy i prostszy.

Poza wykonaniem połączenia na numer 800 70 2222 można poprzez stronę internetową <https://liniawsparcia.pl/> nawiązać czat lub wysłać e-mail do specjalisty.

Czym jest kryzys psychiczny?

Kryzys psychiczny to moment, kiedy czujesz, że problemy Cię przerastają, czujesz, że więcej już nie udźwigniesz. Jego powodem może być także śmierć bliskiej osoby, wiadomość o chorobie, ale także życie w ciągłym stresie. Przedłużanie się takiego stanu może prowadzić do depresji. Czasem załamaniu nerwowemu towarzyszą myśli samobójcze. W takiej sytuacji warto zasięgnąć porady specjalisty.

Nie czekaj! Daj sobie pomoc!

Kiedy dzwonić na numer 800 70 2222?

- czujesz się stale przygnębiony,
- nie dajesz sobie rady z codziennością,
- przeżywasz kryzys emocjonalny,
- znajdujesz się w sytuacji „bez wyjścia”,
- nie radzisz sobie ze stresem,
- nie chce Ci się żyć,
- jesteś ofiarą przemocy,
- zamartwiasz się o swój stan zdrowia,
- myślisz, że „jest coś z Tobą nie tak”,
- nie możesz pogodzić się ze stratą bliskiej osoby.

Kto może skorzystać z pomocy Centrum Wsparcia osób w stanie kryzysu psychicznego?

Wszystkie osoby, które potrzebują pomocy, rozmowy, porady, wsparcia psychologicznego lub rozmowy z psychiatrą. Ponadto pod numerem Centrum Wsparcia można umówić się na rozmowę z prawnikiem lub pracownikiem socjalnym, jeśli istnieje taka potrzeba.