

Rozbudowana lista kontaktów pomocy i wsparcia

Gdzie szukać pomocy?

Jeśli jesteś w kryzysie psychicznym i potrzebujesz specjalistycznej porady, wsparcia lub innej formy pomocy, zacznij od skorzystania z jednej z poniższych infolinii pomocowych.

Bezpłatnie. Całą dobę. 7 dni w tygodniu – kontakty podstawowe	
Zadzwoń	Napisz
800 12 12 12 - Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka. Bezpłatnie.	Po bezpłatną pomoc psychologiczną i fachowe wsparcie w sytuacji kryzysu psychicznego można zwrócić się do specjalistów również za pośrednictwem czatu lub e-maila, m.in. na poniższych stronach internetowych:
116 111 - Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży	SOS Czat dla dzieci i młodzieży Rzecznika Praw Dziecka www.brpd.gov.pl/sos-czat
116 123 - Poradnia dla Osób Dorosłych w Kryzysie Emocjonalnym (Kryzysowy Telefon Zaufania).	Platforma wsparcia, przeznaczona dla osób doświadczających kryzysu psychicznego, emocjonalnego, ekonomicznego czy prawnego www.116SOS.pl www.116sos.pl/formularz
112 - W razie bezpośredniego zagrożenia życia lub zdrowia.	Napisz do specjalisty portalu Życie warto jest rozmowy www.zwjz.pl/napisz-do-specjalisty
800 70 22 22 - Centrum Wsparcia dla Osób Dorosłych w Kryzysie Psychicznym	Czat / kontakt e-mail ze specjalistą Centrum Wsparcia dla Osób Dorosłych w Kryzysie Psychicznym www.centrumwsparcia.pl www.linia wsparcia.pl Napisz do specjalisty Telefonu Zaufania dla Dzieci i Młodzieży 116 111 www.116111.pl/napisz

Kontakty do pomocy na terenie Opola:

- Bezpłatna i anonimowa pomoc prawna dla kobiet w kryzysie <https://www.opole.pl/dla-mieszkanca/aktualnosc/bezpłatna-i-anonimowa-pomoc-prawna-dla-kobiet-w-kryzysie>
- Gdzie uzyskasz pomoc? (Uzależnienia) <https://www.opole.pl/dla-mieszkanca/gdzie-uzyskasz-pomoc>
- Grupa AA <https://www.opole.pl/dla-mieszkanca/grupa-aa>
- Nieodpłatna pomoc prawna - jak uzyskać pomoc? <https://www.opole.pl/dla-mieszkanca/nieodpłatna-pomoc-prawna-jak-uzyskac-pomoc>
- Poradnia Zdrowia Psychicznego dla Dorosłych <https://wodociagowa.opole.pl/oferta/poradnie/poradnia-zdrowia-psychicznego-dla-doroslych>
- Centrum Zdrowia Psychicznego dla Dzieci i Młodzieży - Poradnia Zdrowia Psychicznego <https://wodociagowa.opole.pl/oferta/poradnie/poradnia-zdrowia-psychicznego-dla-dzieci-i-mlodziezy>
- Ośrodek Interwencji Kryzysowej w Opolu <https://www.mopr.opole.pl/index.php/inne-komorki/58-osrodek-interwencji-kryzysowej/70-osrodek-interwencji-kryzysowej>
- Projekt finansowany ze środków budżetu Państwa. HIV/AIDS <https://aids.gov.pl/pkd/>

TELEFON ZAUFANIA HIV/AIDS (bezpłatny) 800 888 448; czynny we wszystkie dni robocze w godzinach 9.00 – 21.00; oraz w weekendy całodobowo.

Nazwa zadania: Punkt konsultacyjno-diagnostyczny prowadzący anonimowo i bezpłatnie badania w kierunku HIV połączone z poradnictwem okołotestowym we Wrocławiu, w Opolu i w Wałbrzychu. <https://podwalesiedem.pl/profilaktyka/punkt-konsultacyjno-diagnostyczny/>

Inne

- Centrum Praw Kobiet - 22 62 13 537 Telefon zaufania (czwartki od 10.00 do 16.00 dyżur prawny); 600 070 717 Całodobowy telefon interwencyjny dla kobiet ofiar przemocy.
- Ogólnopolskie Pogotowie dla Ofiar Przemocy w Rodzinie Instytutu Psychologii Zdrowia Polskiego Towarzystwa Psychologicznego - (22-668-70-00). Poradnia działa 7 dni w tygodniu w godzinach 12:00-18:00.
- Ogólnopolskie Pogotowie dla Ofiar Przemocy w Rodzinie; Niebieska Linia 800 120 002 Infolinia czynna całodobowo.
- Psychologiczne Centrum Wsparcia dla uczniów, rodziców i nauczycieli

Dla dzieci i młodzieży oraz dorosłych, kiedy nie wiedzą, jak pomóc dziecku; Specjalistyczna Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna TOP – poniedziałek-piątek, godz. 15:00-19:00, tel. 0 667 147 738

Dla rodziców nastolatków, wychowawców i nauczycieli; Poradnia Specjalistyczna Młodzieżowy Ośrodek Profilaktyki i Psychoterapii “MOP” – poniedziałek, godz. 10:00-14:00, tel. 0 519 047 372

Dla rodziców, nauczycieli i innych osób pracujących z dziećmi i młodzieżą; Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna “Uniwersytet dla Rodziców” – środa, godz. 10:00-14:00 tel 0 510 205 050

Dla dzieci i młodzieży w wieku 5-21 lat raz ich rodziców; Specjalistyczna Poradnia Profilaktyczno-Terapeutyczna dla Dzieci i Młodzieży ze Środowisk Zagrożonych Alkoholizmem “OPTA” – piątek, godz. 10:00-14:00, tel. 0 519 047 370
- Centrum Wsparcia dla Osób Dorosłych w Kryzysie Psychicznym - Telefoniczne Centrum Wsparcia 800 70 2222 (bezpłatna; 24 godziny przez 7 dni w tygodniu; pomoc psychologa); e-mail: porady@centrumwsparcia.pl
- Telefon zaufania Fundacji "Znajdź Pomoc" - 800 220 280 (bezpłatnie na terenie całego kraju; Infolinia działa od poniedziałku do piątku w godzinach: 17:00-20:00)
- Stowarzyszenie Animo - Odważ się żyć! - telefon: 22 270 11 65 - od poniedziałku do czwartku w godzinach 18.00 – 21.00 (w języku polskim); e-mail: psycholog@stowarzyszenieanimo.pl (w języku polskim i angielskim)
- Dziecięcy telefon zaufania Rzecznika Praw Dziecka - 800 12 12 12; Telefon i czat internetowy są czynne przez całą dobę, siedem dni w tygodniu. Czat na stronie: <https://brpd.gov.pl/dzieciecy-telefon-zaufania-rzecznika-praw-dziecka/>.
- Telefon zaufania dla dzieci i młodzieży Towarzystwa Przyjaciół Dzieci - 800 119 119 - numer telefonu zaufania dla dzieci i młodzieży Towarzystwa Przyjaciół Dzieci czynny codziennie w godz. 14-22. Numer jest bezpłatny i anonimowy, tu porozmawiasz z psychologiem, psychoterapeutą lub pedagogiem o swoich przeżyciach i problemach. CZAT na stronie <https://800119119.pl>
- Telefon zaufania dla seniorów i ich bliskich „Nie jesteś sam” - Bezpłatna infolinia działa pod numerem 0 800 171 800, porady psychologiczne są udzielane przez psychoterapeutów m.in. z Fundacji Pomocy Psychologicznej Pracownia Dialogu w następujące dni: poniedziałek: godz. 9.00-14.00 oraz godz. 15.00-19.00; wtorek: godz. 13.00-15.00; środa: godz. 12.00-15.00; czwartek: godz. 9.00-17.00; piątek: godz. 14.00-20.00.
- Porady dotyczące profilaktyki zdrowia odbywają się we wtorki i środy w godz. 15.00-17.00 i udziela ich lek. Małgorzata Ponikowska, absolwentka Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego.
- POMOC POKRZYWDZONYM Fundacja Projekt Starsi - tel. 537 375 505 (można dzwonić i nagrać wiadomość, organizacja oddzwania).
- POMOC RODZINOM OSÓB Z ALZHAIMEREM ORAZ DEMENCJĄ Fundacja Wsparcie - tel. 793 413 489, od wtorku do soboty w godz. 10.00 - 14.00, dyżury psychologa we wtorki i soboty.
- WSPARCIE W CHOROBY ONKOLOGICZNEJ <https://onkologia.opole.pl/dla-pacjenta/pomoc-psychologiczna/>

- Telefon Zaufania dla osób starszych Numer telefonu: 22 635 09 54 czynny: poniedziałki 17.00-20.00; środy i czwartki 17.00-20.00; w środy w godz. 14.00-16.00 udzielane jest wsparcie dotyczące choroby Alzheimera
- Rzecznik Praw Pacjenta - 800 190 590 - ogólnopolska bezpłatna infolinia czynna od poniedziałku do piątku w godz. 08:00 – 18:00; Informacje o zagadnieniach związanych z opieką zdrowotną; Centrala NFZ 22 572 60 00
- Fundacja Biuro Służby Krajowej Anonimowych Alkoholików w Polsce - Infolinia AA - 801 033 242; Infolinia czynna we wszystkie dni tygodnia w godz. 8:00-22:00; Uwaga! Infolinia obsługuje tylko telefony stacjonarne. W godzinach 08:00-16:00 wszystkie połączenia kierowane są do Biura Służby Krajowej AA w Warszawie. W pozostałych godzinach infolinia obsługiwana jest przez Punkty Informacyjno Kontaktowe Regionów AA w Polsce. Koszt połączenia jak za połączenie lokalne, zgodnie z tabelą opłat operatora telekomunikacyjnego abonenta.
- Fundacja Nagle Sami - Bezpłatna linia wsparcia dla osób po stracie bliskich 0 800 108 108 (numer czynny w dni powszednie od 14.00 do 20.00)
- Antynarkotykowy telefon zaufania - 800 199 990 czynny codziennie w godz. 16:00 - 21.00, połączenie jest bezpłatne.
- Fundacja ITAKA - Centrum Poszukiwań Ludzi Zaginionych; Numery 24/H - linie wsparcia:
 801 24 70 70 - z numerów stacjonarnych Orange Polska opłata jak za jeden impuls, niezależnie od długości rozmowy z każdego miejsca w Polsce
 22 654 70 70 - z telefonów stacjonarnych w Polsce
 +48 22 654 70 70 - gdy dzwonisz z zagranicy
 +48 22 654 70 70 - jeśli dzwonisz z telefonu komórkowego
 Na numer 801 nie można dzwonić z telefonów komórkowych sieci T-Mobile i PLUS GSM. Ulgowa linia 801 działa dzięki pomocy Telekomunikacji Polskiej.
 Telefon w sprawie zaginionego dziecka i nastolatka 116 000
 Telefon alarmujący o zaginięciu dziecka lub nieletniego działa 24 godziny na dobę, 7 dni w tygodniu. Można się dodzwonić z terenu całego kraju: z każdej komórki i każdego telefonu stacjonarnego.
- Rzecznik finansowy - Rzecznik Finansowy prowadzi eksperckie dyżury telefoniczne, które stanowią przyjazną i bezpłatną formę pomocy dla klientów podmiotów rynku finansowego. Możliwości szybkiego uzyskania informacji lub porady, zarówno o charakterze ogólnym, jak i szczegółowym, bez względu na miejsce zamieszkania.
<https://rf.gov.pl/jak-pomaga-rzecznik-finansowy/porady/>
- Inicjatywa „Zranieni w Kościele” - 800 280 900 czynny w każdy wtorek w godzinach 19:00-22:00. Email: media@zranieni.info - Inicjatywa „Zranieni w Kościele” to telefon zaufania i katolickie środowisko wsparcia dla osób dotkniętych przemocą seksualną w Kościele. Kontakt telefoniczny przeznaczony jest przede wszystkim dla osób, które same doświadczyły wykorzystywania seksualnego, oraz ich najbliższych.
- Pomoc osobom w trudnej sytuacji mieszkaniowej - Fundacja Habitat for Humanity Poland - Pomaga niezamożnym rodzinom budować i remontować lokale mieszkalne. Wspiera osoby aktywne, które biorą czynny udział w polepszeniu swojej sytuacji. Fundacja wspiera również uchodźców. Adres: ul. Kozia 3/5 lok. 8; 00-070 Warszawa; email: poland@habitat.pl; www: <https://habitat.pl/kontakt/>