**„Tu uzyskasz pomoc”**

***Wykaz instytucji i telefonów***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nazwa instytucji** | **Dane kontaktowe** | **Opis działalności** | **Dodatkowe informacje** |
| **Rejonowa Poradnia Psychologiczno – Pedagogiczna Nr 7** | ul. Narbutta 65/71 02-581 Warszawa, e-mail: [poradnia@ppp7.pl](http://www.ppp7.pl/)tel/fax: 22 849 99 98tel/fax: 22 849 98 03tel. kom. 519 831 523Godziny otwarcia**:****poniedziałek - czwartek:  8.00 - 20.00 piątek:  8.00 - 19.00****sobota:  8.30 - 13.00** | Pracownicy Poradni to wyspecjalizowana kadra psychologów, pedagogów, logopedów i terapeutów.Z pomocy mogą korzystać dzieci i młodzież, rodzice, opiekunowie oraz nauczyciele z rejonu działania Poradni. Poradnia udziela pomocy diagnostycznej, terapeutycznej, doradczej, interwencyjnej, profilaktycznej, a także w sytuacjach kryzysowych – interwencja kryzysowa, mediacje, negocjacje. | Psycholog z Poradni ma dyżury w przedszkolu . |
| **Specjalistyczna Poradnia Pedagogiczno – Psychologiczna TOP** | ul. Raszyńska 8/1002-026 Warszawa,(Dojazd autobusem lub tramwajem do Placu Zawiszy) Sekretariat:22 822 77 17Sekretariat -     sekretariat@poradnia-top.plPorady internetowe - porady@poradnia-top.plCzynna codziennie  od godz. 9.00 do godz. 19.00. W soboty od godz. 10.00 do godz. 14.00, sekretariat od godz. 9.00 do godz. 13.00 | Placówka dokonuje diagnozy oraz stosuje specjalistyczne form pomocy bezpośredniej, takie jak:* zajęcia korekcyjno – kompensacyjne, zajęcia terapeutyczne

a także pośredniej, jak:* wydawanie opinii o wczesnym wspomaganiu rozwoju dziecka,
* wydawanie orzeczeń o potrzebie kształcenia specjalnego lub zajęć rewalidacyjno – wychowawczych.

Rodzice, nauczyciele i wychowawcy także mogą uzyskać w Poradni pomoc w formie porady, konsultacji, udziału w tzw. grupie wsparcia lub w terapii rodzin.W poradni można bezpłatnie i bez żadnych skierowań uzyskać:* pomoc psychologiczną, pedagogiczną, logopedyczną
 |  |
| **Niepubliczna Poradnia Psychologiczno – Pedagogiczna “Edukacja”** | ul. Żeromskiego 14, 01- 819 Warszawa,tel: recepcja 22 865-14-20, 606-253-800 mediacje 602-434-088 e-mail: poradnia.edukacja@wp.plGodziny otwarcia: poniedziałek - piątek: 800 - 2000 oraz w soboty i niedziele zgodnie z wcześniejszymi zapisami  | Kompleksowa diagnostyka psychologiczna, pedagogiczna, logopedyczna, a także integracji sensorycznej i przetwarzania słuchowego. Udzielanie wszechstronnej pomocy psychologiczno-pedagogicznej. Diagnoza emocji, osobowości, uzdolnień językowych, przyczyn zaburzeń zachowania, predyspozycji i preferencji zawodowych.Badanie relacji rodzinnych, osobowości, ekspertyzy psychologiczne dotyczące rodziny z możliwością wykorzystania dla potrzeb procesowych. Ocena rozwoju dzieci od 3 miesiąca życia, gotowości szkolnej, ocena braku przeciwwskazań psychologicznych dla dzieci grających w teatrze, filmie, reklamie oraz kandydatów do szkół artystycznych i innych. | Pobieranie opłat za usługi (honorowane są Karty Dużej Rodziny). Zgodnie z przepisami Poradnia może wydawać opinie i zaświadczenia oraz prowadzić postępowania mediacyjne w sprawach nieletnich i karnych. |
| **Specjalistyczna Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna "Uniwersytet dla Rodziców"** | ul. Raszyńska 8/10, 02-026 Warszawatel. 22-822-24-46, 22-822-71-68;fax. 22-822-24-46e-mail: sppp-udr@edu.um.warszawa.pl | Placówka oferuje kompleksową pomoc rodzinie w problemach dotyczących wychowania i wzajemnych relacji oraz pomoc nauczycielom i wychowawcom w pracy pedagogicznej z dziećmi.Oferta ma charakter terapeutyczno-edukacyjny. Poradnia pracuje z pojedynczymi członkami rodziny (jedno z małżonków/rodziców,), parami rodzicielskimi (małżonkowie,  partnerzy) lub całymi rodzinami. Prowadzi też warsztaty oraz grupy wsparcia dla rodziców. |  |
| **Przychodnia Internistyczno-Specjalistyczna**  | Wykaz przychodni: http://www.zozmokotow.pl/ | Opieka psychiatryczna i leczenie uzależnień:* oddział dzienny psychiatryczny
* poradnia leczenia uzależnień
* poradnia leczenia uzależnień dla dzieci i młodzieży program leczenia substytucyjnego
* poradnia zdrowia psychicznego
* poradnia zdrowia psychicznego dla dzieci
 | Opieka w ramach NFZ. |
| **Specjalistyczna Przychodnia Lekarska „Vitamed” – Poradnia Zdrowia Psychicznego Dzieci i Młodzieży** | ul. Wileńska 18 (wejście do przychodni od Al. Solidarności)tel.: 22 473-89-37, 22 473-87-94Godziny otwarcia:poniedziałek – piątek8:00 – 20:00<https://splvitamed.pl/>e-mail: pzp@splvitamed.pl | Poradnia oferuje* porady lekarza specjalisty psychiatry dzieci i młodzieży: konsultacje, diagnozę, leczenie farmakologiczne, psychoedukację;
* porady specjalisty, psychologa klinicznego dzieci i młodzieży: diagnostykę, pomoc psychologiczną, psychoedukację;
* porady psychologa: pomoc psychologiczną, wsparcie psychospołeczne, psychoedukację;
* psychoterapię indywidualną dla dzieci i młodzieży.

Oferta kierowana jest do dzieci i młodzieży wymagających pomocy, leczenia m. in. z powodu całościowych i specyficznych zaburzeń rozwoju, zaburzeń zachowania, odżywiania, lękowych, depresyjnych, psychotycznych, z trudnościami w nauce szkolnej lub relacjach z innymi, mających problemy z powodu nadpobudliwości, ADHD, fobii społecznych. | Opieka w ramach NFZ.Do lekarza psychiatry nie jest wymagane skierowanie do psychologa lub psychoterapeuty jest niezbędne. Takie skierowanie można uzyskać od lekarza psychiatry bądź jakiegokolwiek innego lekarza przyjmującego w ramach NFZ, np. lekarza rodzinnego, pediatry. |
| **Poradnia Zdrowia Psychicznego dla dzieci i młodzieży** | ul. Dzielna 7Rejestracja: 22 468 25 47<http://www.centrumzagorze.pl>e-mail: poradnia.dzielna@centrumzagorze.plGodziny otwarcia:poniedziałek – piątek8:00 – 20:00 | W poradni przyjmujemy pacjentów do ukończenia 18 roku życia z różnego rodzaju problemami emocjonalnymi (lękowymi, depresyjnymi, zaburzeniami po urazach psychicznych), dzieci i młodzież z problemami z zachowaniem, jedzeniem, z trudnościami szkolnymi i wychowawczymi. Najmłodsi pacjenci to 6 miesięczne niemowlęta, u których dokonujemy oceny rozwoju psychoruchowego.W naszej placówce pracują wykwalifikowani psychiatrzy, psycholodzy, logopedzi oraz psychoterapeuci. Preferowaną przez nas formą diagnozy i terapii jest model oparty o współpracę. Oznacza to, że staramy się uwzględniać różne formy pracy na rzecz zdrowia pacjenta: konsultacje interdyscyplinarne, pracę w zespole lekarsko-psychologicznym naszej poradni, współpracę z członkami rodziny w procesie zmiany. Współpracujemy również z Poradnią Neurologiczną dla Dzieci i Młodzieży, pracownią EEG oraz z Poradnią Leczenia Uzależnień. |  |
| **Stowarzyszenie OPTA** | ul. Marszałkowska 85 lok. 34Sekretariat czynny w godzinach 10.00 - 17.00od poniedziałku do piątku.tel./faks: 22 622 52 52tel.: 22 424 09 89, 22 425 82 00e-mail: biuro@opta.org.pl<http://www.opta.org.pl/> | Pomoc osobom w trudnej sytuacji życiowej, rodzinom przeżywającym kryzysy (między innymi przemoc lub współuzależnienia).Organizacją pozarządowa zrzeszająca specjalistów w zakresie psychologii, prawa, trenerów, szkoleniowców, konsultantów.Pomoc psychologiczna indywidualna i grupowa, szkolenia, warsztaty oraz specjalistyczne programy i prowadzenie mediacji. | Niektóre oferty płatne – cennik na stronie internetowej lub w informacji na miejscu. |
| **Stowarzyszenie ASLAN** | ul. Nowolipie 17Tel. 22 636 49 04 22 636 49 12e-mail: stowarzyszenie(@)aslan.org.pl<http://www.aslan.org.pl/> | * Poradnictwo psychologiczne
* Interwencja kryzysowa (trudne lub traumatyczne doświadczenia i potrzeba szybkiej i krótkotrwałej pomocy psychologicznej)
* Indywidualna terapia psychologiczna
* Grupy terapeutyczne i socjoterapeutyczne
* Grupy wsparcia
* Turnusy profilaktyczne, socjoterapeutyczne i terapeutyczne
* Konsultacje psychiatryczne – wyłącznie dla osób korzystających z pomocy psychologicznej Stowarzyszenia.
* Konsultacje prawne – wyłącznie dla osób korzystających z pomocy psychologicznej Stowarzyszenia.
* Poradnictwo dla rodziców/opiekunów
* Warsztaty dla rodziców
 |  |
| **Fundacja SYNAPSIS** | ul. Ondraszka 302-085 Warszawatel./fax (+48 22) 825 87 42e-mail: fundacja@synapsis.org.pl | Fundacja prowadzi diagnozę oraz terapię dzieci, młodzieży, a także dorosłych osób z autyzmem. Specjalizuje się w wykrywaniu autyzmu u dzieci poniżej drugiego roku życia. Diagnozuje dzieci od 18 m.ż. do 10 r.ż. z podejrzeniem zaburzeń ze spektrum autyzmu (autyzm dziecięcy, autyzm atypowy, zespół Aspergera, całościowe zaburzenia rozwojowe). | Usługi fundacji płatne według cennika na stronie internetowej.  |
| **Centrum Terapii Promitis** | Punkty na: Pradze Południe, Bródnie, Mokotowie i Grochowie.  | Grupa poradni psychologiczno-pedagogicznych, niepublicznych zakładów opieki zdrowotnej oraz terapeutycznych punktów oświatowych dla dzieci ze spektrum autyzmu, łącznie 17 placówek w Warszawie, Wrocławiu i Krakowie. Zespół to grupa doświadczonych lekarzy, psychologów i terapeutów. Od 10 lat zapewnia profesjonalną i kompleksową opiekę, uwzględniając złożoność i charakter problemów osób szukających pomocy. Zespół – w skład którego wchodzą m.in psychiatra, psycholog, psychoterapeuta, seksuolog, dietetyk oraz pedagog, logopeda i terapeuta integracji sensorycznej – ściśle współpracuje ze sobą, dzięki czemu zapewnia kompleksową i profesjonalną pomoc. | Usługi fundacji płatne według cennika na stronie internetowej.  |
| **Poradnia Specjalistyczna Młodzieżowy Ośrodek Profilaktyki i Psychoterapii "MOP"** | ul. Boryszewska 400-781 Warszawatel. 22 646 57 25tel. 515 103 831sekretariat@mop-poradnia.pl | Poradnia Specjalistyczna MOP udziela nieodpłatnej pomocy psychologicznej młodzieży w wieku 15-19 lat, uczącej się w warszawskich szkołach oraz ich rodzicom, wychowawcom i nauczycielom. Prowadzi:* konsultacje
* terapię indywidualną i grupową dla młodzieży
* warsztaty rozwoju umiejętności psychospołecznych
* treningi interpersonalne
* terapię rodzinną
* konsultacje poradnicze
* grupową i indywidualną superwizję dla pedagogów, psychologów pracujących w placówkach oświatowych
* warsztaty dla nauczycieli i wychowawców
 |  |
| **Ogólnopolskie Pogotowie dla Ofiar Przemocy w Rodzinie****„NIEBIESKA LINIA”** | Ogólnopolski Telefon dla Ofiar Przemocy w Rodzinie - 800 12 00 02Kryzysowy Telefon Zaufania - 116 123 (dla osób, które z różnych powodów nie mają możliwości bezpośredniego kontaktu z psychologiem)Sekretariat: pn-pt w godz. 9 – 20tel. 22-824-25-01, 823-96-64. Adres Biura: 02-121 Warszawa, ul. Korotyńskiego 13; poradnia@niebieskalinia.pl<https://www.niebieskalinia.pl/> | Oferta: * pomoc psychologiczna i prawna
* ogólnopolska poradnia mailowa
* ogólnopolska poradnia telefoniczna
* ośrodek dla osób pokrzywdzonych przestępstwem
 | Pomoc psychologiczna i prawna udzielana nieodpłatnie. |
| **Komitet Ochrony Praw Dziecka** | ul. Oleandrów 6, III piętro00-629 Warszawatel: 22 6269419E-mail:  kopd@kopd.plCzynne od poniedziałku do piątku w godzinach 9:00-17:00 | Pomoc w problemach: * przemoc i przemoc seksualna
* uzależnienia alkoholowe
* choroba psychiczna
* problemy wychowawcze i rodzinne
* wypadki komunikacyjne i katastrofy

Formy pomocy:* grupy wsparcia lub edukacyjna dla rodziców
* grupy dla dzieci
* interwencje
* konsultacje dla dzieci i rodziców
* konsultacje psychologiczne
* pomoc prawna, socjalna, psychoterapeutyczna
 |  |
| **Fundacja MEDERI** | Instytut „Pomnik – Centrum Zdrowia Dziecka”Al. Dzieci Polskich 20**,** 04-730 WarszawaFilia: ul. Złota 7/20, Warszawatel: 22 111 00 36; 505 576 189E-mail: mederi@czd.plSekretariat czynny: pon.- pt. w godz. 9.00-15.00http://fundacjamederi.pl/ | Oferta:* interweniowanie w przypadkach zespołu dziecka krzywdzonego
* udzielanie wsparcia psychologicznego, medycznego, prawnego i pedagogicznego dzieciom i rodzinom które są ofiarami przemocy
 |  |
| **Komenda Rejonowa Policji Warszawa II** | **Antoniego Malczewskiego 3/5/7, 02-617 Warszawa** Tel. **0 800 12 02 26** - Policyjny Telefon Zaufania. Linia bezpłatna, czynna codziennie w godzinach od 8 do 22.<http://pragapn.policja.waw.pl/> |  |  |
| **Stowarzyszenie „Bliżej Dziecka”** | ul. Mokotowska 17/2100-640 Warszawatel. 727 511 510 (czwartki 09.00-13.00)e-mail: blizej\_dziecka@przemocwszkole.org.pl<http://www.pomocdziecku.pl/><http://www.przemocwszkole.org.pl/> | Zespół psychologów, pedagogów i nauczycieli:* opracowuje i prowadzi zajęcia profilaktyczne dla uczniów
* pracuje z klasami o wysokim poziomie agresji
* edukuje i konsultuje rodziców
* prowadzi indywidualne i grupowe treningi dla dzieci-sprawców przemocy
* prowadzi indywidualne i grupowe treningi dla dzieci poszkodowanych w sytuacjach przemocy
* konsultujemy szkolne zespoły interwencyjne i wychowawcze do spraw przemocy
 |  |
| **Fundacja „Nagle sami”** | Al. Wojska Polskiego 1A01-524 Warszawa (Żoliborz) (budynek Szkoły Podstawowej nr 392 im. Jana Bytnara ps. „Rudy”, wejście z prawej strony)tel: 22 633 54 25 pon. - pt. 9.30 - 16.30<http://naglesami.org.pl/>Zapisy, informacje o grupach wsparcia i ofercie pomocy psychologicznej: tel. 502 511 138 (pon.- pt. w godz. 9.30 — 16.30), info@naglesami.org.plBezpłatny telefon wsparcia dla osób w żałobie 800 108 108 (pn – pt 14.00 – 20.00)Pytania do psychologa: psycholog@naglesami.org.pl | Z pomocy Fundacji mogą korzystać: * osoby, które straciły bliskich i znajdują się na różnych etapach żałoby
* dzieci, które straciły krewnych z najbliższej rodziny
* rodziny, przyjaciele, znajomi i współpracownicy osób owdowiałych i osieroconych
* przedstawiciele instytucji, które z urzędu świadczą pomoc osobom po stracie
* szkoły, które potrzebują wsparcia w związku ze śmiercią lub żałobą ucznia
* organizacje (firmy, instytucje) doświadczające kryzysu związanego ze stratą ( śmierć lub żałoba pracownika)

Oferta:* indywidualna pomoc psychologiczna
* grupy wsparcia dla osób dorosłych
* pomoc dzieciom i rodzicom
* zajęcia relaksacyjne
* wsparcie prawne
* warsztaty i szkolenia dla specjalistów
* szkolenia dla kadry pedagogicznej i pracodawców
* wsparcie w formie interwencji kryzysowej
 |  |
| **Telefony zaufania,** **inne ważne telefony** | * **0 800 12 01 48** - „Zatrzymaj przemoc” (numer bezpłatny)
* **022 619 91 49** - w sprawach terroryzmu
* **116 111** - Ogólnopolski telefon zaufania dla dzieci i młodzieży (linia anonimowa, bezpłatna, czynna pon-pt w godz. 12-20). Telefon jest przeznaczony dla dzieci i młodzieży w wieku od 7 do 18 lat. Masz kłopoty w domu, w szkole, z rodzicami, czy rówieśnikami? Zadzwoń. Więcej informacji na stronie [www.116111.pl](http://www.116111.pl)
* **0 800 12 02 26** - Policyjny Telefon Zaufania. Linia bezpłatna, czynna codziennie w godzinach od 8 do 22
* **0 800 12 12 12** - Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka - jest telefonem skierowanym do wszystkich dzieci potrzebujących pomocy. Dzwoniąc pod ten numer możesz porozmawiać ze specjalistą, który postara się Ci pomóc. Połączenie jest bezpłatne z telefonów stacjonarnych oraz komórkowych w sieci Orange. Linia działa w godzinach od 8.15 do 20. Więcej informacji na stronie [www.brpd.gov.pl](http://www.brpd.gov.pl)
* **0 801 19 99 90** - Ogólnopolski Telefon Zaufania Narkotyki - Narkomania. Pod tym numerem otrzymasz wsparcie w przypadku, gdy Twoim problemem są narkotyki i uzależnienie od narkotyków (może dotyczyć Ciebie, jak i bliskiej Ci osoby). Telefon czynny codziennie, w godzinach 16 - 21. więcej informacji na stronie [www.narkomania.org.pl](http://www.narkomania.org.pl)
* **0 801 24 70 70** - całodobowa linia wsparcia Centrum Poszukiwań Ludzi Zaginionych ITAKA. Więcej informacji na stronie [www.zaginieni.pl](http://www.zaginieni.pl)

Telefony alarmowe:* **112** – centrum powiadamiania ratunkowego (jednolity ogólnoeuropejski)
* **997** – policja
* **998** – straż pożarna
* **999** – pogotowie ratunkowe
* **991** – pogotowie energetyczne
* **992** – pogotowie gazowe
 |
| **Ośrodek Pomocy Społecznej Dzielnicy Mokotów m. st. Warszawy** | Dział Pomocy Specjalistycznej)ul. Barłomieja 302-683 WarszawaCzynny w dni robocze w godz.8.00-16.00 telefon: 22-852-61-30, fax: 22- 857-30-03  | E-mail : pomoc.specjalistyczna@opsmokotow.pl wolontariat@opsmokotow.pl<http://opsmokotow.pl/> |

**Na tych stronach, dzięki zaangażowaniu**

[**Studenckiego Koła Naukowego Psychoterapii „Dialog”**](https://www.facebook.com/SKNdialog/)**, znajdziesz informacje na temat miejsc, w których możesz poszukiwać pomocy na terenie Warszawy.**

OŚRODKIEM, Z KTÓRYM MOŻESZ KONTAKTOWAĆ SIĘ CAŁODOBOWO TELEFONICZNIE I W KTÓRYM MOŻESZ LICZYĆ NA SZYBKI KONTAKT Z PSYCHOLOGIEM-INTERWENTEM JEST**WARSZAWSKI OŚRODEK INTERWENCJI KRYZYSOWEJ**(szybka, kompleksowa krótkoterminowa pomoc mająca wymiar konsultacji psychologicznych, a razie potrzeby również psychiatrycznych, prawnych i socjalnych)

6-go Sierpnia 1/5 02-843 Warszawa
tel./fax: 22 855 44 32
e-mail: sekretariat@woik.waw.pl
[www.woik.waw.pl](http://www.woik.waw.pl/)

Warto również pamiętać o istnieniu **Kryzysowego Telefonu Zaufania (116123)**, który powstał z myślą o osobach nie mających możliwości bezpośredniego kontaktu z psychologiem. Pracownicy telefonu udzielają informacji i pomocy psychologicznej m.in. osobom doświadczającym kryzysu emocjonalnego, samotnym, cierpiącym z powodu depresji, bezsenności, chronicznego stresu.