**„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 98 tel/fax: 22 849 98 03 tel. kom. 519 831 523  Godziny 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 8/10  02-026 Warszawa,  (Dojazd autobusem lub tramwajem do Placu Zawiszy)  Sekretariat:  22 822 77 17  Sekretariat -     [sekretariat@poradnia-top.pl](mailto:sekretariat@poradnia-top.pl)  Porady internetowe - [porady@poradnia-top.pl](mailto:porady@poradnia-top.pl)  Czynna 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.pl  Godziny 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 Warszawa tel. 22-822-24-46, 22-822-71-68; fax. 22-822-24-46 e-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, 22 473-87-94  Godziny otwarcia:  poniedziałek – piątek 8:00 – 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 7  Rejestracja: 22 468 25 47  <http://www.centrumzagorze.pl>  e-mail: poradnia.dzielna@centrumzagorze.pl  Godziny otwarcia:  poniedziałek – piątek 8:00 – 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. 34  Sekretariat czynny w godzinach 10.00 - 17.00 od poniedziałku do piątku.  tel./faks: 22 622 52 52  tel.: 22 424 09 89, 22 425 82 00  e-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 17  Tel. 22 636 49 04  22 636 49 12  e-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 3 02-085 Warszawa tel./fax (+48 22) 825 87 42 e-mail: [fundacja@synapsis.org.pl](mailto: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 4 00-781 Warszawa tel. 22 646 57 25 tel. 515 103 831 [sekretariat@mop-poradnia.pl](mailto:sekretariat@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 02  Kryzysowy Telefon Zaufania - 116 123 (dla osób, które z różnych powodów nie mają możliwości bezpośredniego kontaktu z psychologiem)  Sekretariat: pn-pt w godz. 9 – 20  tel. 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 piętro 00-629 Warszawa  tel: 22 6269419  E-mail:  [kopd@kopd.pl](mailto:kopd@kopd.pl)  Czynne 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 Warszawa Filia: ul. Złota 7/20, Warszawa  tel: 22 111 00 36; 505 576 189 E-mail: [mederi@czd.pl](mailto:mederi@czd.pl) Sekretariat czynny: pon.- pt. w godz. 9.00-15.00  http://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 17/21  00-640 Warszawa  tel. 727 511 510 (czwartki 09.00-13.00)  e-mail: [blizej\_dziecka@przemocwszkole.org.pl](mailto: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 1A  01-524 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.pl  Bezpłatny 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 3  02-683 Warszawa  Czynny 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](mailto: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.