

**Warszawski Ośrodek Interwencji Kryzysowej**  
woik.waw.pl

Jeśli potrzebujesz pomocy, umów się na nieodpłatną konsultację. Specjaliści pracujący w Warszawskim Ośrodku Interwencji Kryzysowej – po zebraniu niezbędnych informacji – zaproponują Ci właściwą formę wsparcia:

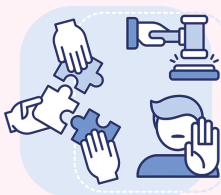
1. Interwencja kryzysowa
2. Konsultacje prawne
3. Poradnictwo psychologiczne
4. Konsultacje indywidualne
5. Psychoterapię
6. Grupy terapeutyczne
7. Poradnictwo socjalne
8. Grypy wsparcia
9. Terapia dla par i rodzin
10. Interwencje telefoniczne

Pomoc udzielana jest nieodpłatnie w poniższych lokalizacjach na terenie m.st. Warszawy:

**Interwencja Kryzysowa i Krótkoterminowa Pomoc Psychologiczna**  
**Punkt Interwencyjny (Śródmieście)**  
Pl. Dąbrowskiego 7, 00-057 Warszawa  
tel./fax: 22 837 55 59, kom. 535 430 902  
czynne od poniedziałku do piątku  
w godzinach 8.00-20.00  
punkt.interwencyjny@woik.waw.pl

**Dział Interwencji Kryzysowej (Ursynów)**  
ul. 6-go Sierpnia 1/5, 02-843 Warszawa  
tel./fax: 22 855 44 32, kom. 514 202 619  
interwencjakryzysowa@woik.waw.pl  
czynne całodobowo

**Poradnia ds. Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie**  
ul. Belgijska 4, 02-511 Warszawa (Mokotów)  
kom. 667 833 400 tel. 22 845 12 12  
poradnia-przemocdomowa@woik.waw.pl  
czynne od poniedziałku do piątku  
w godzinach 8.00-20.00



**Telefoniczna Pierwsza Pomoc Psychologiczna**

tel. 22 425 98 48  
(poniedziałek – piątek od 17:00 do 20:00 / sobota od 15:00 do 17:00)

**Telefon zaufania dla osób dorosłych w kryzysie emocjonalnym**

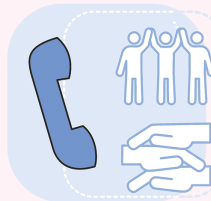
tel. 116 123  
(poniedziałek-piątek od 14:00-22:00, połączenie bezpłatne)

**ITAKA – Antydepresyjny telefon zaufania**

tel. 22 484 88 01

Dyżury psychologów:  
poniedziałek 15.00 – 20.00  
wtorek 15.00 – 20.00  
środa 10.00 – 15.00  
piątek 10.00 – 15.00  
niedziela 15:00 – 20:00

Dyżury psychiatrów:  
czwartek 16:00 – 21:00  
piątek 15.00 – 20.00



# Masz prawo uzyskać wsparcie



Zadanie publiczne dofinansowane ze środków z budżetu Województwa Mazowieckiego

## CZYM SĄ ZABURZENIA LĘKOWO-DEPRESYJNE?

U osób ze zdiagnozowanymi zaburzeniami lękowo – depresyjnymi można zaobserwować objawy takie, jak: smutek, niepokój, niezadowolenie, poczucie osamotnienia i bezradności, negatywny obraz siebie i świata.

Osoba cierpiąca na tego rodzaju zaburzenia ma trudności w odczuwaniu satysfakcji i radości. Myślenie jest przeziąknięte pesymizmem, a dotychczasowe działania i aktywności stają się mało znaczące i nudne. Pojawiają się także trudności w skupieniu się, koncentracji uwagi, zapamiętywaniu oraz w wykonywaniu swoich obowiązków. Występują dobowe wahania nastroju, które dodatkowo wpływają na pogarszanie się samopoczucia.

Mieszane zaburzenia lękowe i depresyjne są zawsze przyczyną przewlekłego dyskomfortu, cierpienia i zasadniczego obniżenia jakości życia dla chorujących na nie pacjentów. Schorzenie to należy efektywnie leczyć dążąc do stabilizacji stanu psychicznego pacjentów i ich powrotu do w pełni satysfakcjonującego funkcjonowania życiowego.

Jeżeli jesteś osobą cierpiącą na zaburzenia lękowo – depresyjne lub podejrzewasz, że możesz się z nimi zmagać – nie czekaj i zwróć się o pomoc.

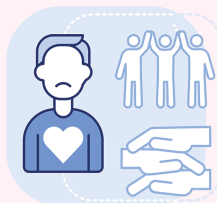
## POMOC PSYCHOLOGICZNA

**1. Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej GOPS Nadarzyn**  
ul. Mszczonowska 24, Nadarzyn  
+48 22 729 81 73  
<https://gops.nadarzyn.pl>

**2. Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Pruszkowie**  
ul. Helenowska 3A, Pruszków  
+48 728 11 81  
<https://mopspruszkow.pl/ochrona-zdrowia-psychicznego/>

### Poradnie zdrowia psychicznego:

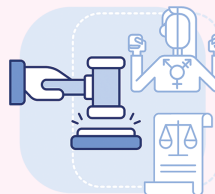
- PZP Pruszków  
ul. Drzymały 19/21 III piętro,  
tel. 22 78 77 75
- PZP w MSCZ w Pruszkowie  
ul. Partyzantów 2/4, budynek V,  
tel. 22 739 14 26
- PZP VINCI Warszawa Ursus,  
Plac Czerwca 1976 r nr 3,  
tel. 22 250 08 83



## POMOC PRAWNA

**1. Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej GOPS Nadarzyn**  
ul. Mszczonowska 24, Nadarzyn  
+48 227 298 193  
<https://gops.nadarzyn.pl>

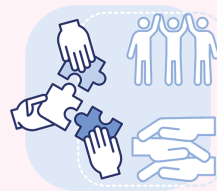
**2. Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Pruszkowie**  
ul. Helenowska 3A, Pruszków  
+48 728 11 81  
<https://mopspruszkow.pl/poradnictwo-prawne-i-psychologiczne/>



## POMOC SOCJALNA

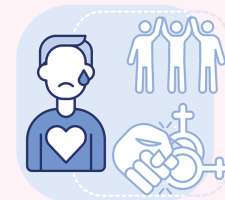
**1. Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej GOPS Nadarzyn**  
ul. Mszczonowska 24, Nadarzyn  
+48 227 298 193  
<https://gops.nadarzyn.pl>

**2. Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Pruszkowie**  
ul. Helenowska 3A, Pruszków  
+48 728 11 81  
<https://mopspruszkow.pl/swiadczenie-rodzinne-i-opiekuncze/>



## WSPIERANIE RODZIN

**1. Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Pruszkowie**  
ul. Helenowska 3A, Pruszków  
+48 728 11 81  
<https://mopspruszkow.pl/wspieranie-rodzin/>



## AKTYWIZACJA ZAWODOWA

**1. Agencja ADECCO POLSKA**  
ul. J.I. Kraszewskiego 42, Pruszków,  
tel. 22/738-88-21; 723-193-125

**2. Agencja RANDSTAD**  
Al. Wojska Polskiego 16A lok. 34, Pruszków,  
tel. 22/439-90-80

**3. Agencja GI GROUP**  
ul. Ołówkowa 1E lok. 91, Pruszków,  
tel. 668-281-016

<https://mopspruszkow.pl/aktywizacja-zawodowa/>

