

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:

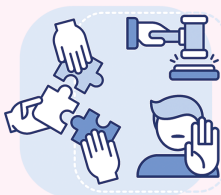
1. Interwencja kryzysowa
2. Konsultacje prawne
3. Poradnictwo psychologiczne
4. Konsultacje indywidualne
5. Psychoterapię
6. Grupy terapeutyczne
7. Poradnictwo socjalne
8. Grypy wsparcia
9. Terapia dla par i rodzin
10. Interwencje telefoniczne

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

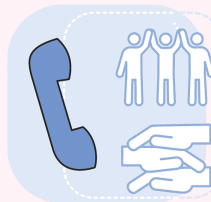
tel. 116 123
(poniedziałek-piątek od 14:00-22:00, połączenie bezpłatne)

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. Przychodnia Rejonowo-Specjalistyczna

ul. Skarżyńskiego 1, 02-372 Warszawa-Ochota
Punkt Obsługi Pacjenta/Rejestracja
tel.: 22 822 14 88

2. Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Pruszkowie,

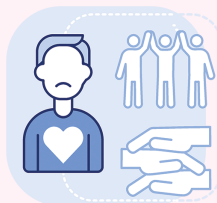
ul. Helenowska 3A, Pruszków
+48 728 11 81
<https://mopspruszkow.pl/ochrona-zdrowia-psychicznego/>

3. Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Raszynie

ul. Unii Europejskiej 3, 05-090 Raszyn
22 102 99 13
<http://gops.raszyn.pl/pomoc-spoleczna>

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



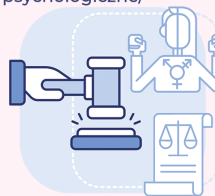
POMOC PRAWNA

4. Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Raszynie

ul. Unii Europejskiej 3
05-090 Raszyn
22 102 99 13
<http://gops.raszyn.pl/pomoc-spoleczna>

5. Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Pruszkowie

ul. Helenowska 3A, Pruszków
+48 728 11 81
<https://mopspruszkow.pl/poradnictwo-prawne-i-psychologiczne/>



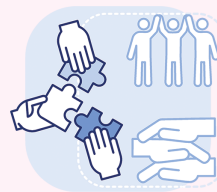
POMOC SOCJALNA

1. Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Raszynie

ul. Unii Europejskiej 3
05-090 Raszyn
22 102 99 13
<http://gops.raszyn.pl/pomoc-spoleczna>
<http://gops.raszyn.pl/swiadczenia-rodzinne>

2. Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Pruszkowie

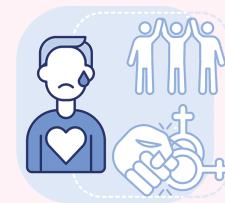
ul. Helenowska 3A, Pruszków
+48 728 11 81
<https://mopspruszkow.pl/swiadczenie-rodzinne-i-opiekuncze/>



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.1. 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/>

