

Wsparcie psychologiczne przez telefon

- **Fundacja Vis Salutis**

Jeśli jesteś osobą zarażoną, objętą kwarantanną lub zwyczajnie boisz się i potrzebujesz z kimś porozmawiać, zapraszamy do kontaktu telefonicznego z psychologami i psychoterapeutami. W ramach Fundacji Vis Salutis uruchamiamy psychologiczną pomoc telefoniczną pro bono. Pod numerami telefonu: ☑888-960-980, ☑888-900-980 codziennie w godzinach 10:00-18:00 będzie dyżurował psycholog, psychoterapeuta. Wstępnie nasza inicjatywa planowana jest od 16.03.2020 r. do 13.04.2020 r. W zależności od rozwoju wypadków termin ten będziemy wydłużać.

<https://vissalutis.pl/poradnia-psychologiczna/>

- <https://www.archidiecezja.lodz.pl/2020/03/pomoc-psychologiczna-kwarantanna/>

Łodzianie, którzy silnie przeżywają sytuację stresową związaną z panującą epidemią koronawirusa, przymusową izolacją, a nawet kwarantanną mogą szukać pomocy, wsparcia psychologicznego dzwoniąc na miejską infolinię, którą obsługuje **Miejskie Centrum Terapii i Profilaktyki Zdrowotnej**.

Od godz. 6:00 do 20:00 działa numer telefonu **42 630 11 02**, a po godz. 20:00, numer **42 19 288**. Dzwoniąc uzyskamy bezpłatną poradę i wsparcie psychologiczne.

- **Stowarzyszenie Wsparcie Społeczne „Ja-Ty-My”,**

Drodzy Beneficjenci, Sympatycy Stowarzyszenia Wsparcie Społeczne „Ja-Ty-My”, nasze Stowarzyszenie uruchamia dla Was bezpłatne porady psychologiczne. Jeżeli potrzebujesz rozmowy, nie radzisz sobie z tą niecodzienną sytuacją zapraszamy do skorzystania z porady psychologicznej udzielanej online lub telefonicznie przez nasze psycholożki.

Porady świadczymy od poniedziałku do piątku w godzinach 8:00 - 16:00, wystarczy napisać do nas egaska@wsparciespoleczne.pl (osoby mieszkające na terenie województwa łódzkiego) lub ejedrzejewska@wsparciespoleczne.pl (osoby mieszkające na terenie m. Łódź) w celu umówienia terminu.

Zapraszamy do kontaktu!

- **Urząd Miasta Łodzi**



ŁÓDŹ WSPIERA UCZNIÓW

SPECJALIŚCI Z PORADNI PSYCHOLOGICZNO-PEDAGOGICZNYCH
DYŻURUJĄ PRZY TELEFONACH, ABY POMÓC UCZNIOM I RODZICOM

	PORADNIA	GODZINY DYŻURÓW	NUMER TELEFONU
	PPP 1	8 - 16	42 651 49 72
	PPP 2	8 - 18	694 230 492
	PPP 3	8 - 18	793 817 999
	PPP 4	8 - 18	530 622 874
	PPP 5	8 - 18	786 084 884
	PPP 6	8 - 18	511 950 832
	PPP	8 - 18	533 575 353
DLA MŁODZIEŻY			
	SPPPDZidDzWR	8 - 18	789 385 791
	SPWRIT	8 - 20	538 359 606

KORONAWIRUS/ŁODZ.PL
COVID-19

- **Fundacja „W Człowieku Widzieć Brata”**



KORONAWIRUS WAŻNE INFORMACJE



FUNDACJA
W CZŁOWIEKU
WIDZIEĆ BRATA

- POMOC MATERIALNA**
 Jeśli z powodu koronawirusa Twoja rodzina znalazła się w wyjątkowo trudnej sytuacji materialnej, skontaktuj się z nami:
fundacja@pomagajznami.org lub tel. 669 322 406
- INFOLINIA DLA SENIORÓW**
 Infolinia miejska dla osób starszych, które potrzebują pomocy w zakupach, wyjściu z psem itp.: tel. 42 638 55 00
- WOLONTARIAT MIEJSKI**
 Dorośli mogą zasilić miejski wolontariat. Zgłoszenia (imię, nazwisko, telefon, e-mail) można wysłać na:
a.skorzak@uml.lodz.pl lub r.fijalkowski@uml.lodz.pl
- MASECZKI DLA SZPITALI**
 To wsparcie dla personelu medycznego. Potrzebny materiał (bawełna 100%), maszyny do szycia, nici, tasemki, umiejętność szycia. Potrzebni też kierowcy. **Łódź szyje dla medyków**

DZWOŃCIE DO NAS I PISZCIE:

FUNDACJA@POMAGAJZNAMI.ORG

TEL. 669 322 406

- **Szpital im. M. Kopernika w Łodzi**

Kochani,

zdajemy sobie sprawę, że to dla nas wszystkich jest wyjątkowo trudny czas. Informujemy, że cały nasz **Zespół Psychologów jest w pełnej gotowości do ☎ telefonicznego udzielania wsparcia i pomocy psychologicznej dla personelu i wszystkich naszych Pacjentów (także ambulatoryjnych).**

Jeśli potrzebujesz pomocy, zadzwoń ☐

Jesteśmy dla Was pod telefonem od poniedziałku do piątku w godzinach 8-15.

☎ 42 689 5775

☎ 42 689 5774

☎ 42 689 5769

☎ 518 718 807

☎ 506 585 113

W sytuacjach szczególnych dzwońcie do Koordynatora Zespołu Psychologów (☎ 509 022 542).

Życzymy Wam wszystkim zdrowia i spokoju!

- **Polski Instytut Ericksonowski**

Polski Instytut Ericksonowski będzie **online świadczyć pomoc psychoterapeutyczną dla lekarzy, ratowników medycznych, pielęgniarek, położnych i pracowników laboratoriów medycznych.**

PIE proponuje bezpłatną pomoc psychoterapeutyczną online – telefoniczną lub przez Skype’a – dla pracowników służby zdrowia, m.in. lekarzy, pielęgniarek, ratowników medycznych, położnych oraz pracowników laboratoriów medycznych. Wsparcia udzielają terapeuci, nauczyciele psychoterapii oraz osoby, które przez wiele lat szkoliły się w Polskim Instytucie Ericksonowskim.

Skontaktuj się z nami, aby zadbać o swoje zdrowie i higienę psychiczną. Chętnie pomożemy. Liczymy, że pozwoli to zmniejszyć napięcie i zachować wewnętrzny spokój w tej trudnej sytuacji. Aby umówić się na rozmowę, wystarczy wysłać wiadomość sms do terapeuty.

Kontakt do terapeutów na

<http://www.p-i-e.pl/wsparcie-w-kryz.../wsparcie-terapeutyczne/#dbajosiebie>

- **Wojska Obrony Terytorialnej**

Infolinia wsparcia psychologicznego

800-100-102: Wojska Obrony Terytorialnej uruchamiają punkt bezpłatnej, całodobowej infolinii wsparcia psychologicznego.

Od dziś, 18 marca 2020 r. działa nowa całodobowa, bezpłatna, ogólnopolska infolinia dla osób samotnych, starszych, źle znoszących izolację, czy odczuwających stan wzmożonego zagrożenia związanego z epidemią koronawirusa.

Pod bezpłatnym numerem telefonu **800 100 102**, wszystkie osoby, które potrzebują wsparcia psychologicznego będą mogły uzyskać profesjonalną pomoc doświadczonych psychologów. Pomoc psychologiczna będzie też dostępna w formie wideo czatu przez SKYPE pod nazwą: „Wsparcie Psychologiczne WOT”.

Infolinię wsparcia psychologicznego obsługują profesjonalni psychologowie – żołnierze OT oraz pracownicy wojska.

- **Specjalistyczny Psychiatryczny Zespół Opieki Zdrowotnej w Łodzi**

Poniedziałek - Piątek godz. 8.00 – 19.00

(42) 71 55 737 (dorośli)

(42) 71 55 738 (dzieci)

- **Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży 116 111**