**POMOC PSYCHOLOGICZNA:**

* **Centrum Psychoterapii HELP** - numer 720 826 806 oraz 790 626 806 (pomoc w języku polskim i angielskim)
* **Polskie Forum Migracyjne** - tel. 669 981 038  (pomoc w języku ukraińskim i rosyjskim), telefon działa w poniedziałki od 16 do 20, w środy od 10 do 14 i w piątki od 14 do 18
* **Centrum Medyczne Damiana** - 22 566 22 27 (pomoc w języku ukraińskim), od 1 marca telefon dostępny przez 7 dni w tygodniu w godzinach 8-20
* **Ośrodek Interwencji Kryzysowej w Krakowie**, tel.12 421 92 82 - osoby potrzebujące wsparcia mogą również skorzystać z pomocy psychologicznej bezpośrednio w siedzibie Ośrodka przy ul. Radziwiłłowskiej 8b w Krakowie.
* **Fundacja Pomocy Psychologicznej i Edukacji Społecznej Razem** - bezpłatna pomoc psychologiczna będzie świadczona w ramach telefonu zaufania. Aktualnie telefon zaufania jest obsługiwany w języku polskim, fundacja szuka specjalistów, którzy biegle posługują się językiem ukraińskim. Zapisy telefoniczne: +48 733 563 311 i mailowe: [twojpsycholog2@gmail.com](mailto:twojpsycholog2@gmail.com)
* **Centrum Psychologiczne KOMPAS** - pomoc lokalnie w Radomiu lub online, zapisy na wizyty pod numerem 537606041
* **Przystań Psychologiczna -**tel. 533 300 999, [recepcja@przystan-psychologiczna.pl](mailto:recepcja@przystan-psychologiczna.pl), spotkania online lub stacjonarne w Warszawie, w j. ukraińskim, polskim lub angielskim.
* **Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka** - tel. 800 12 12 12 - od środy 2 marca rozpocznie się dyżur psychologa biegle posługującego się językiem ukraińskim, możliwe również wsparcie w języku rosyjskim. Godziny dyżuru można sprawdzić na stronie <https://brpd.gov.pl/dzieciecy-telefon-zaufania-rzecznika-praw-dziecka/>
* **CALMA Klinika Terapii** - pomoc osobiście w Gdańsku, telefonicznie lub online, również konsultacje psychiatryczne z receptą na potrzebne leki, telefon: +48 660 198 321 (pon-pt 9-20), [rejestracja@klinikacalma.pl](mailto:rejestracja@klinikacalma.pl); pomoc po polsku i angielsku
* **Platforma Mindgram** - udziela telefonicznego wsparcia, również w języku ukraińskim. Aktualne terminy dyżurów wraz z numerami telefonów podane są na stronie: <https://mindgram.com/pl/linia-wsparcia/>
* **Helping Hand** organizuje bezpłatne webinaria, otwarte spotkania online (język polski, ukraiński, angielski), czaty z psychologiem (język polski, angielski) i dyżury telefoniczne w języku ukraińskim pod numerem +48 698 188 305.Harmonogram wydarzeń na najbliższy tydzień znajduje się w linkach poniżej: <https://www.linkedin.com/posts/addictions-ai_helpinghand-ukraine-pomocdlaukrainy-activity-6904360361399513088-e8Oy>; <https://www.facebook.com/hh24pl/posts/4874771892614284>