

**„Pomoc psychologiczna w dobie wojny na Ukrainie”  
Dokąd można kierować osoby potrzebujące pomocy psychologicznej**

**Numery telefonów**

**ogólnokrajowe:**

**+48477217575 infolinia - punkt recepcyjny**

**<https://www.gov.pl/web/mswia/informacja-dla-uchodzcow-z-ukrainy>**

**800 12 12 12 infolinia - telefon zaufania Rzecznika Praw Dziecka-  
pomoc psychologiczna w języku ukraińskim i rosyjskim**

**Punkty Interwencji Kryzysowej, Ośrodki Interwencji Kryzysowej oraz  
Powiatowe Centra Pomocy Rodzinie w całym kraju**

**+48 669 981 038** - bezpłatny telefon kryzysowy Polskiego Forum Migracyjnego 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)

**Ośrodki interwencji kryzysowej:**

<http://www.interwencjakryzysowa.pl/osrodki-interwencji-kryzysowej>

**Centrum Damiana**

Wsparcie psychologiczne w języku polskim i rosyjskim

Kontakt: tel. +48 22 566 22 27

+48 22 566 22 20 infolinia w języku ukraińskim, pomagająca odnaleźć się w polskim systemie zdrowia.

**Linia Wsparcia platformy Mindgram**

(języki: ukraiński, rosyjski, polski, angielski)

<https://mindgram.com/pl/mindgram-wspiera-w-kryzysie/>

<https://mindgram.com/pl/linia-wsparcia/>

---

**dolnośląskie:**

Punkt informacyjny dla uchodźców z Ukrainy:

<https://www.duw.pl/pl/dla-mediow/aktualnosci/18145,Punkt-informacyjny-dla-uchodzcow-z-Ukrainy.html>

Informacje dla osób potrzebujących i oferujących pomoc:  
[https://duw.pl/pl/wolnytekst/18151\\_Pomagamy-Ukrainie.html](https://duw.pl/pl/wolnytekst/18151_Pomagamy-Ukrainie.html)

**Katarzyna Kossobudzka**- koordynator pomocy ze strony konsultantów z psychologii klinicznej w województwie dolnośląskim (pomoc ze strony psychologów klinicznych oraz psychologów z doświadczeniem klinicznym, a zarazem interwencyjnym)

Kontakt: tel. +48606100424

Działania pomocowe dla Ukrainy i punkt informacyjny dla obywateli Ukrainy:

<https://wcrs.wroclaw.pl/aktualnosci/koordynujemy-dzialania-pomocowe-dla-ukrainy/>

Informacje na temat pomocy uchodźcom z Ukrainy, kontakt dla uchodźców potrzebujących pomocy:

<https://fundacjaukraina.eu/>

Centrum Pomocy dla Ukrainy - My razem. Centrum Pomocy

(centrum koordynuje działania na terenie Zagłębia Miedziowego)

Kontakt: tel.+48 511833628 (język polski), +48 791069613 (język ukraiński)

link: <http://cfrlubin.pl/centrum/>

<http://cfrlubin.pl/psychologiczna/>

Pomoc psychologiczna:

Lubin +48 697672275; Legnica +48 511870401; Polkowice +48 535854255

Głogów +48 508192741; Chojnów +48 575538745

Złotoryja +48 692806867; Bolesławiec +48 507285850

Centrum Zdrowia Psychicznego “+” Wrocławskie Centrum Zdrowia SP ZOZ we Wrocławiu.

Wsparcie psychologiczne dla dorosłych w języku ukraińskim, rosyjskim i angielskim.

Kontakt tel: +48 663222260 (godz. 8:00-20:00).

ul. Ostrowskiego 13C, Wrocław.

Centrum Neuropsychiatrii “Neuromed” we Wrocławiu.

Wsparcie psychologiczne w języku ukraińskim, białoruskim i rosyjskim dla dzieci i rodziców/opiekunów.

Kontakt tel: +48690580652 (godz. 9:00-12:00)

Fundacja NON LICED we Wrocławiu.

Pomoc psychologiczna w języku angielskim, rosyjskim.

Kontakt tel: 71 3619770; +48 572108352 od poniedziałku do piątku w godz. 16:00-20:00

ul. Stalowa 6a, Wrocław

Fundacja Centrum Praw Kobiet CKP we Wrocławiu.

Pomoc psychologiczna w języku ukraińskim, angielskim, rosyjskim.

Kontakt tel: 71 3580874 (od poniedziałku do czwartku w godz. 10:00-18:00 oraz piątek godz. 10:00-15:00

ul. Ruska 46A/307, Wrocław

Centrum Psychiatrii i Psychoterapii SUPER-ego wraz z Fundacją PozyTYwka we Wrocławiu.

Pomoc i wsparcie psychologiczne w języku polskim i angielskim.

Kontakt tel: 71 3610477; 713383003 (od poniedziałku do piątku w godz. 8:00-20:00)

Klub Odnowa we Wrocławiu  
Wsparcie psychologiczne w języku ukraińskim.  
Kontakt tel (w miesiącu marcu): +48 71 7823511 (od poniedziałku do piątku w  
godz.8:00-16:00)  
Siedziba WCI ul. Strzegomska 49 pokój 1A, Wrocław

Psycheland. Ośrodek Psychoterapii i Rozwoju Osobistego we Wrocławiu. Pomoc  
psychologiczna w języku polskim, ukraińskim, rosyjskim.  
Rejestracja: +48 575083618 (w języku polskim), +48 502225741 (w języku ukraińskim i  
rosyjskim)  
email: [rejestracjapsycheland@gmail.com](mailto:rejestracjapsycheland@gmail.com)  
ul Pieszycza 7, Wrocław

Centrum Pomocy Psychologicznej we Wrocławiu. Wsparcie psychologiczne w językach  
polskim, angielskim i rosyjskim.  
Kontakt: tel. +48579722976, adres: ul. K.I Gałczyńskiego 9, Wrocław

Homine Poradnia Zdrowia Psychicznego we Wrocławiu. Pomoc psychologiczna w języku  
ukraińskim, rosyjskim, polskim i angielskim dla obywateli Ukrainy. Konsultacje dostępne w  
wersji bezpośredniej i online.  
Rejestracja tel +48500012016

Instytut Terapii Poznawczo-Behawioralnej we Wrocławiu Konsultacje psychologiczne,  
interwencja kryzysowa dla osób z Ukrainy w języku polskim.  
Kontakt: tel. +48511322117, email: [kontakt@itpb.pl](mailto:kontakt@itpb.pl)

CBT MED Centrum Psychoterapii Poznawczo-Behawioralnej we Wrocławiu. Konsultacje  
psychologiczne, interwencja kryzysowa dla osób z Ukrainy w języku polskim.  
Kontakt: [kontakt@cbtmed.com.pl](mailto:kontakt@cbtmed.com.pl)

Psychologus. Centrum Psychologiczno-Psychoterapeutyczne. Ośrodek środowiskowej opieki  
psychologicznej i psychoterapeutycznej dla dzieci i młodzieży w Trzebnicy.  
Pomoc psychologiczna dla dzieci i młodzieży i ich rodzin w języku polskim, angielskim oraz  
ukraińskim w obecności tłumacza.  
Rejestracja: +48 735992211.  
ul. Wrocławska 8c/13, Trzebnica

---

### **kujawsko-pomorskie:**

**Alina Borkowska** -koordynator pomocy ze strony konsultantów z psychologii  
klinicznej w województwie kujawsko-pomorskim (pomoc ze strony psychologów  
klinicznych oraz psychologów z doświadczeniem klinicznym, a zarazem  
interwencyjnym)  
Kontakt: tel. +48505818855

**Marcin Jaracz** - koordynator pomocy psychologicznej  
Kontakt: tel. +48 792811670

---

## **lubelskie**

<https://www.twarzedepresji.pl/ukraina>

Program „Twarze depresji dla Ukrainy – Kuratorium Oświaty i Wychowania w Lublinie  
Kontakt: tel. +48-533-39-15-69

Homo Faber

<https://www.hf.org.pl/ao/index.php?id=2553>

Świetlice dla dzieci z Ukrainy

Galeria Labirynt, ul. Popiełuszki 5 w Lublinie (język ukraiński, język polski)

Warsztaty Kultury - Stare Miasto ul. Grodzka 5a

Centrum Kultury w Lublinie, ul. Peowiaków 12- Baza Matka

Towarzystwo Przyjaciół Dzieci, ul. Narutowicza 54

Centrum Interwencji Kryzysowej w Lublinie (dyżur w języku ukraińskim)

Kontakt: tel. +48 575 983 457 (dyżur w języku ukraińskim);

tel. +48 81 466 55 46; +48 733 588 900 (język polski)

Samodzielny Publiczny Szpital Neuropsychiatryczny w Lublinie,

ul. Abramowicka 2, Poradnia Psychologiczna

Kontakt: tel. +48 81 728 65 22

Katolicki Uniwersytet Lubelski w Lublinie Fundacja Rozwoju KUL Jana Pawła II

Al. Raclawickie 14, 20-950 Lublin

Kontakt: infolinia: +48 515 852 632 (język ukraiński, rosyjski i polski)

Uniwersytet Marii Curie-Skłodowskiej UMCS w Lublinie

Kontakt: [www.ukraina.umcs.pl](http://www.ukraina.umcs.pl); [ukraina@umcs.pl](mailto:ukraina@umcs.pl)

(język ukraiński, język rosyjski, język angielski, język polski)

Wydział Pedagogiki i Psychologii – Pani mgr Katarzyna Drzewicka Mazur

email: [katarzyna.drzewicka-mazur@mail.umcs.pl](mailto:katarzyna.drzewicka-mazur@mail.umcs.pl)

Pomoc Psychologiczna w Chełmie

Poradnia Psychologiczna w Chełmie, ul. Lwowska 13F

Kontakt: tel. +48 516 731 787

Centrum Usług Psychologicznych ul. Lwowska 24/22

Kontakt: tel. +48 512 123 865

Ośrodek Profilaktyki, Diagnostyki i Terapii Zdrowia Psychicznego Stowarzyszenie Integracji Rodzin „Przystań”

Kontakt: tel. +48 82 564 36 32

Pomoc Psychologiczna w Hrubieszowie  
Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna w Hrubieszowie ul. Zamojska 16A,  
Kontakt: tel. 695 407 361

Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna nr 1, Zamość ul. St. Okrzei 24  
Kontakt: tel. +48 84 639 56 99

Zamość – Centrum Zdrowia Psychicznego NZOZ, ul. Partyzantów 5  
Kontakt: tel. +48 84 627 11 15

Poradnia Psychoterapii w Zamościu  
Kontakt: tel. +48 609 185 556

---

#### **lubuskie:**

Pracownia Rozwiązań (język rosyjski, język angielski)  
Kontakt: tel. +48 793213390

Gabinet psychoterapii Gorzów (język polski, ukraiński)  
Kontakt: tel. +48 535 817 977  
[www.magdalenabialowas.pl](http://www.magdalenabialowas.pl)

Centrum Leczenia Dzieci i Młodzieży w Zaborze  
Kontakt: tel. +48 605 544 526

Ośrodek dla Osób Uzależnionych w Nowym Dworcu  
Kontakt: tel. +48 696 084 181

Ośrodek Horyzont, Krosno Odrzańskie  
Kontakt: tel. +48 683835500

Wielospecjalistyczny Szpital Wojewódzki w Gorzowie Wlkp (język polski i angielski)  
Kontakt: tel. +48 609 060 724; +48 732 009 537

Wojewódzki Szpital dla Nerwowo i Psychiczenie Chorych w Ciburzu  
Kontakt: tel. +48 532 456 018

---

### **łódzkie:**

Gabinet Psychoterapii i Rozwoju Osobistego Magdalena Bąk

Kontakt: tel. +48 503 722 302

<https://psychoterapeutka.net.pl/>

Akademickie Centrum Wsparcia UŁ, ul. Pomorska 152, 91-404 Łódź

Kontakt: tel. +48 42 665 51 65, 42 235 01 80

email: [acw@uni.lodz.pl](mailto:acw@uni.lodz.pl)

Grupa wsparcia, indywidualne spotkania z psychoterapeutami - Stowarzyszenie  
HaKoach - wsparcie dla obywateli z Ukrainy, przebywających w Łodzi.

Kontakt: tel. +48 506 558 006, e-mail: [hakoach.lodz@gmail.com](mailto:hakoach.lodz@gmail.com)

Centrum Psychoterapii HELP – dla obywateli Ukrainy, wsparcie online

Kontakt: tel. +48 720 826 806 oraz 790 626 806

(pomoc psychologiczna w języku polskim i angielskim)

Ośrodek Interwencji Kryzysowej w Łodzi

Kontakt: tel. +48 42 630 11 02 (czynny od poniedziałku do piątku w godzinach 9:00 - 20:00).

Szpital Kliniczny im. WAM CSW w Łodzi ul. Żeromskiego 113, Poradnia  
Psychologiczna

Kontakt: tel. +48 42 6393663

---

### **małopolskie:**

**+48 12 421 92 82** - bezpłatny całodobowy numer Ośrodka Interwencji Kryzysowej w  
Krakowie

Możliwa jest też pomoc na miejscu, na ul. Radziwiłłowskiej 8b. Po wcześniejszym kontakcie  
telefonicznym także pomoc online

Klinika Psychiatrii CM UJ

Kontakt: tel. +48124248744

Instytut Psychologii UJ- pomoc dla studentów, doktorantów, pracowników UJ

Bernadetta Izydorzyc- koordynator

Kontakt, tel. +48608573837

Wydział Zarządzania i Komunikacji Społecznej UJ, Instytut Psychologii Stosowanej UJ -  
pomoc dla studentów WZiKS UJ

[https://wzks.uj.edu.pl/aktualnosci/wiadomosci/-/journal\\_content/56\\_INSTANCE\\_tMGj4W8P\\_ed7O/41653/150001333](https://wzks.uj.edu.pl/aktualnosci/wiadomosci/-/journal_content/56_INSTANCE_tMGj4W8P_ed7O/41653/150001333) -

[student-ukraina.wziks@uj.edu.pl](mailto:student-ukraina.wziks@uj.edu.pl) pomoc dla studentów

SOWA UJ - <https://sowa.uj.edu.pl/contact-us> - pomoc dla studentów, doktorantów UJ

Instytut Gestalt  
Grupa wsparcia w języku ukraińskim/ rosyjskim  
Kontakt: [kontakt@instytutgestalt.pl](mailto:kontakt@instytutgestalt.pl)

Niepubliczna Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna "Rozwijanka" w Wieliczce - pomoc psychologiczna dla dzieci i rodzin (język polski, język angielski)  
kontakcie. <https://www.facebook.com/Rozwijanka/posts/4875194349262839#>

Centrum Tearpeutyczne w Mogilanach- Poradnia Psychologiczna Balans  
Kontakt: tel. +48 602527117  
[poradnia-balans.pl](http://poradnia-balans.pl)

Centrum Rozwoju i Psychologii w Mszanie Dolnej- pomoc w rejonach Podhala i powiatów Limanowskich  
Kontakt: tel. +48733233063

---

#### **mazowieckie:**

Centrum Wielokulturowe - Praga Północ  
Kontakt: tel. +48 22 648 11 11 oraz +48 604 932 969

**22 566 22 27** - bezpłatny telefon wsparcia Centrum Medycznego Damiana w języku polskim i rosyjskim (czynny we wtorki od 8 do 13, w środy od 17 do 20 i w piątki od 8 do 13)

<https://www.facebook.com/FundacjaDialog/> - Fundacja Dialog  
Poddasze Myśli - Pracowania Psychoterapii i Rozwoju - Yuliana Shevchu (Juliana Szewczuk)  
- stacjonarnie Warszawa lub online - język polski, rosyjski, ukraiński -  
<https://www.poddaszemysli.pl/darmowe-wsparcie-psychologiczne-ukraina/>

---

#### **podkarpackie:**

Centrum Pomocy Rodzinie Przyszań w Rzeszowie- pomoc psychologiczna dla rodzin niosących pomoc uchodźcom z Ukrainy  
Kontakt: tel. +48516797171

Przystanek Rodzina w Rzeszowie- pomoc psychologiczna kobietom w ciąży, po porodzie, rodzinom, małym dzieciom  
Kontakt: tel. +48502963531

Centrum Terapii i Rozwoju CST Self w Rzeszowie  
Kontakt: tel. +48509810851; tel. +48795009393

Akademickie Centrum Rozwoju Osobistego i Psychoterapii WSiZ w Rzeszowie  
tel. +48792777498, email: [rozwoj@wsiz.edu.pl](mailto:rozwoj@wsiz.edu.pl)  
Rzeszowski Ośrodek Terapii

Pomoc psychologiczna dla dzieci i dorosłych  
Kontakt: tel. +48504477766

---

**podlaskie:**

Fundacja Dialog - Białystok

Infolinia całodobowa: + 85 742 40 90

---

**pomorskie:**

Gdynia- całodobowa pomoc, w tym psychologiczna w języku ukraińskim  
Kontakt, infolinia: 723236666

<https://ug.edu.pl/news/pl/2825/akademickie-centrum-wsparcia-psychologicznego-konsultacje-online> - pomoc dla studentów

Centrum Wsparcia Imigrantów i Imigrantek <https://cwii.pl/>

Fundacja Gdańska <https://ukraina.gdanskpomaga.pl/>

Stowarzyszenie Praktyków Profilaktyki Społecznej  
[https://m.facebook.com/story.php?story\\_fbid=2861253657333011&id=472061629585571](https://m.facebook.com/story.php?story_fbid=2861253657333011&id=472061629585571)

Centrum Terapii - Depresji bezpłatne wsparcie psychologiczne obywatelkom i obywatelom  
Ukrainy <https://www.facebook.com/centrumdepresji>

<https://psychokomfort.pl/> - dla sportowców z Ukrainy

Specjalistyczna Poradnia Psychologiczno-Seksuologiczna “Dwie Kreski” - wsparcie dla kobiet  
w ciąży i młodych matek

Kontakt: +48 603 666 225

darmowe konsultacje psychologiczne w języku polskim lub angielskim dla Ukraińców  
przebywających w Gdyni i okolicach

<https://www.facebook.com/Psychoterapia-Jan-Modrzewski-658740957913571>

Fundacja Wspierania Dzieci i Rodzin  
w każdą niedzielę dyżury 13.00-17.00  
psychiatra dzieci i młodzieży; internista; psycholog  
<http://diagnozaterapia.pl/>

---



## **śląskie:**

Całodobowy numer telefonu Wydziału Zarządzania Kryzysowego Województwa Śląskiego  
Kontakt: tel. +48 32 2077901

### **Koordynatorzy pomocy psychologicznej w województwie:**

**Lilianna Krzywicka** - koordynator pomocy interwencyjnej  
Kontakt: tel. +48601077047, email: [lilkakrzywicka@wp.pl](mailto:lilkakrzywicka@wp.pl)

**Katarzyna Sitnik-Warchulska**- koordynator pomocy psychologicznej (krótkoterminowej i długoterminowej); koordynator pomocy ze strony konsultantów z psychologii klinicznej w województwie śląskim  
Kontakt: tel. +48 507077179, email: [k.sitnikwarchulska@gmail.com](mailto:k.sitnikwarchulska@gmail.com)

**mł. ins. Katarzyna Bodzioch**- Naczelnik Wydziału Psychologów KWP w Katowicach-koordynacja pomocy psychologicznej dla policjantów z województwa śląskiego uczestniczących w działaniach związanych z wojną na Ukrainie  
Kontakt: tel. +48727032744

Miasto Katowice: całodobowy numer telefonu +48 539 696 888 lub e-mail:  
[ukraina@katowice.eu](mailto:ukraina@katowice.eu)

Ośrodek Interwencji Kryzysowej Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej w Katowicach  
Katowice ul. Mikołowska 13a  
Kontakt: tel. +48 32 251 15 99, +48 32 257 14 82, +48 32 251 15 99

Podbeskidzki Ośrodek Interwencji Kryzysowej  
Bielsko-Biała ul. Piękna 2  
Kontakt: tel. +48 33 814 62 21, +48 33 814 62 21

Ośrodek Interwencji Kryzysowej w Gliwicach

Kontakt, tel. całodobowy numere kontaktowy +48 510 230 115

stacjonarnie w Ośrodku Interwencji Kryzysowej w Gliwicach, zlokalizowanym w Gliwicach przy ul. Sikorskiego 134, codziennie do godziny 19.00,

w miejscu pobytu osoby w znajdującej się potrzebie, po ustaleniu terminu udzielenia wsparcia.

Ośrodek Interwencji Kryzysowej Miejskiego Ośrodka Pomocy Rodzinie w Bytomiu  
Kontakt: tel. 533 302 078, tel. +48 32 438 89 50, 32 438 89 51, te;. +48 32 438 89 52

Ośrodek Interwencji Kryzysowej w Zawierciu, ul. Daszyńskiego 4  
Kontakt: tel. +48 512 841 404

Ośrodek Interwencji Kryzysowej w Żorach, ul. Boryńska 13  
Kontakt: tel. +48 32 43 57 840, +48 32 43 57 072

Punkt Interwencji Kryzysowej w Cieszynie  
Kontakt: tel. +48 33 479 53 54, +48 699 971 024, +48 33 473 54 55  
[biuro@bycrazem.com](mailto:biuro@bycrazem.com)

Ośrodek Interwencji Kryzysowej w Dąbrowie Górniczej, ul. 3 Maja 22  
Kontakt: tel. +48 32 262 86 31, +48 571 332 385, +48 32 261 36 94  
[oikdg@mops.com.pl](mailto:oikdg@mops.com.pl)

Punkt Interwencji Kryzysowej w Jastrzębiu-Zdroju  
Kontakt: tel. +48 32 434 96 27

Ośrodek Interwencji Kryzysowej w Jaworznie  
Kontakt: tel. +48 32 618 19 77  
[oik@oik.jaworzno.pl](mailto:oik@oik.jaworzno.pl)

Punkt Interwencji Kryzysowej- Łaziska Górne ul. Chopina 8  
Kontakt: tel. +48 32 224 43 90, +48 32 224 44 98, +48 32 224 44 98  
[oikmikolow@op.pl](mailto:oikmikolow@op.pl)

Ośrodek Interwencji Kryzysowej przy MOPS w Mysłowicach  
Kontakt: tel. +48 32 222 24 21, +48 32 317 36 31, +48 32 317 36 30, +48 32 222 12 89  
[oik@mops-myslowice.pl](mailto:oik@mops-myslowice.pl)

Ośrodek Interwencji Kryzysowej w Raciborzu  
Kontakt: tel. +48 32 414 96 90, +48 722 304 453, +48 603 300 904, +48 32 414 96 90  
[personaraciborz@gmail.com](mailto:personaraciborz@gmail.com)

Ośrodek Interwencji Kryzysowej  
Kontakt: tel. 32 344 03 26, 503 060 016  
[sekretariat@oikrsl.org](mailto:sekretariat@oikrsl.org)

Ośrodek Interwencji Kryzysowej, Siemianowice Śląskie ul. Pszczelnicza 10  
Kontakt: tel.: +48 32 762 81 44, +48 32 762 81 00  
[sekretariat@oik.siemianowice.pl](mailto:sekretariat@oik.siemianowice.pl)

Ośrodek Interwencji Kryzysowej, Tychy ul. Nowokościelna 27  
Kontakt: tel. +48 32 227 05 75, +48 32 322 70 04, +48 32 227 05 75  
[oik@mops.tychy.pl](mailto:oik@mops.tychy.pl)

Punkt Interwencji Kryzysowej przy Powiatowym Centrum Pomocy Rodzinie  
Wodzisław Śląski, ul. Wałowa 30  
Kontakt: tel. +48 32 455 14 30, +48 32 454 71 06, +48 32 454 71 06  
[pcpr\\_wodz@poczta.onet.pl](mailto:pcpr_wodz@poczta.onet.pl)

Zespół Wojewódzkich Przychodni Specjalistycznych- Poradnia Zdrowia Psychicznego,  
Poradnia Zdrowia Psychicznego dla Dzieci i Młodzieży, Poradnia Terapii Uzależnienia od  
Środków Psychoaktywnych, Poradnia Leczenia Nerwic w Katowicach

Kontakt, tel. +48 32 2552854; +48 32 3434129

Centrum Terapii Systemowej i Pomocy Psychologicznej DIADA w Gliwicach i Pyskowicach  
pomoc psychologiczna dla dzieci, młodzieży oraz rodzin z Ukrainy  
(język polski, angielski, język ukraiński, język rosyjski)  
Kontakt: tel. + 48516287483; +48506162387  
email: info@diada.eu

Oddział Kliniczny Psychiatrii i Psychoterapii Wieku Rozwojowego  
Centrum Pediatrii w Sosnowcu  
Infolinia: +48 532560021 (język polski, język rosyjski, język angielski)

**Śląskie Stowarzyszenie AD VITAM DIGNAM - ŚSDS**  
przy ulicy Oswobodzenia 92 w Katowicach ( siedziba ŚSDS )  
piątki każdego tygodnia od 11.00 do 17.00.  
Kontakt: tel. +48 32 2558974

Ośrodek Profilaktyki i Leczenia Uzależnień w Zabrze  
Kontakt: tel. +48322718442  
<http://opilu.pl/kontakt/>

Centrum Terapeutyczne Sens w Gliwicach  
Kontakt: tel. +48609963370

Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna w Gliwicach  
Organizacja grup wsparcia dla dzieci i młodzieży narodowości ukraińskiej  
Kontakt: tel. +48 32 231 05 69

Ośrodek Interwencji Kryzysowej i Psychoterapii w Rybniku  
Kontakt, tel. +48 32 423 35 99  
tel. +48 42 33 555 (Ogólnoprotymowy Telefon Zaufania)

Archidiecezjalna Poradnia Psychologiczna w Rybniku  
Kontakt: Anna Gajda – Kierownik email: anna.gajda.rybnik@wp.pl

NZOZ Ośrodek Terapii i Psychoedukacji KOMPAS w Będzinie  
Kontakt: tel. +48698443424; +48504733660; +48327300444

Stowarzyszenie 17-ka, projekt 28 dzielnica, Rybnicka Rada Kobiet w Rybniku  
Kontakt: tel. 519102066

<https://us.edu.pl/ukraina/> - pomoc dla studentów

[https://www.polsl.pl/ps\\_aktualnosci/pomoc-ps-dla-studentow-i-kandydatow-z-ukrainy/](https://www.polsl.pl/ps_aktualnosci/pomoc-ps-dla-studentow-i-kandydatow-z-ukrainy/) -  
pomoc dla studentów

Poradnie Psychologiczno-Pedagogiczne w Katowicach:

Kontakt:

Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna nr 3, ul. Szopienicka 58, tel. +48 32 255 70 51

Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna nr 5, ul. Okrzei 32, tel. +48 32 203 54 46

Specjalistyczna Poradnia Rodzinna, ul. Okrzei 4, tel. +48 32 258 35 12

Specjalistyczna Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna, ul. Sokolska 26,  
tel. +48 32 259 95 86

---

**woj. świętokrzyskie:**

wsparcie psychologiczne dla pracowników i studentów Uniwersytetu Jana Kochanowskiego  
w Kielcach pochodzących z Ukrainy.

<https://cm.ujk.edu.pl/index.php/wsparcie-dla-student%C3%B3w-i-pracownik%C3%B3w-z-ukrainy>

Niepubliczna Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna My Future w Kielcach, ul. Daleka 40b,  
pomoc dla obywateli ukraińskich

Kontakt: tel. +48 791 877 188

Stowarzyszenie Integracja Europa - Wschód  
Punkt Informacyjny dla Cudzoziemców w Kielcach

Kontakt: tel. +48 573 338 377

Fundacja „Twarze depresji” uruchamia program bezpłatnej, zdalnej pomocy psychologicznej i  
psychiatrycznej dla obywateli Ukrainy – dzieci i osób dorosłych.

Zapisy do programu pomocy odbywają się na stronie: [twarzedepresji.pl](http://twarzedepresji.pl)

Bezpłatna pomoc psychologiczna dla uchodźców z Ukrainy  
CenterMed 1000-Lecia (PROTON); al. Tysiąclecia Państwa Polskiego 13; 25-314 Kielce  
Kontakt: tel. 41 342 44 03

Całodobowa Linia Pomocy Pokrzywdzonym dla uchodźców z Ukrainy w języku ukraińskim  
Kontakt: tel. +48 222 309 900

---

## **woj. warmińsko-mazurskie:**

Piotr Markiewicz- koordynator pomocy psychologicznej (krótkoterminowej i długoterminowej); koordynator pomocy ze strony konsultantów z psychologii klinicznej w województwie warmińsko-mazurskim  
Kontakt: tel. +48 608301019, email: [piotr.markiewicz@uwm.edu.pl](mailto:piotr.markiewicz@uwm.edu.pl)

Pomoc w języku polskim (Olsztyn): kobiety w ciąży i diada, +48 69626777

Pomoc w języku ukraińskim biegle i rosyjskim komunikatywnie (Giżycko). + 48 517091747

Pomoc psychologiczna: OCOP, Olsztyn, ul. Szewczenki 1  
Centrum zapewnia pomieszczenia do prowadzenia spotkań z potrzebującymi, dostosowuje się do możliwości czasowych specjalistów w godzinach swojej pracy, od 09:00 do 17:00.  
Kontakt: tel. +48 503 680 500.

[https://m.facebook.com/pages/category/Community-Organization/Olszty%C5%84skie-Centrum-Organizacji-Pozarz%C4%85dowych-155909561107979/?locale2=pl\\_PL](https://m.facebook.com/pages/category/Community-Organization/Olszty%C5%84skie-Centrum-Organizacji-Pozarz%C4%85dowych-155909561107979/?locale2=pl_PL)

Interwencja kryzysowa przy wydziale z. Kryzysowego UW, Olsztyn, WOJEWÓDZKIE  
CENTRUM ZARZĄDZANIA KRYZYSOWEGO /telefony całodobowe/  
Kontakt: tel. +48 89 535-19-30; +48 89 535-96-70; Fax 89 527-32-34  
[wykry@uw.olsztyn.pl](mailto:wykry@uw.olsztyn.pl)

Pomoc w języku polskim i angielskim (Olsztyn):  
Kontakt: tel. +48 795351394

Pomoc w języku polskim i angielskim: Stowarzyszenie Katolicki Ruch Antynarkotyczny  
Karan oddział Elbląg ul. Królewiecka 197  
Kierownik NZOZ KARAN Dom Zacheusza ks Edward Rysztowski +48 601472751

Pomoc psychologiczna: szpital dziecięcy (Olsztyn) pomoc interwencyjna w ęzyku polskim i ukraińskim  
Kontakt: tel. +48 89 539 32 32

Telefony do psychologów i psychoterapeutów indywidualnych - kontakt z Konsultantem wojewódzkim w dziedzinie psychologii klinicznej

---

## **woj. wielkopolskie:**

Wsparcie psychologiczne dla osób z Ukrainy:  
<https://www.poznan.pl/mim/info/news/wsparcie-psychologiczne-i-psychiatryczne-dla-osob-z-ukrainy.177593.html>

Punkt Interwencji Kryzysowej w Poznaniu  
Kontakt: tel. całodobowe +48 61 835 48 65, +48 61 835 48 66, +48 516 183 943

Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie w Poznaniu - telefonicznie, siedziby poszczególnych filii  
MOPR  
Kontakt: tel. Jeżyce +48 61 878 18 98/99, Grunwald +48 61 878 57 51, Nowe Miasto +48 61  
878 18 27, Wilda +48 61 878 19 31

Europejski Instytut Mediacji - ul. Piaski 8 (Swarzędz)  
Kontakt: tel. +48 668 817 197  
<https://pl-pl.facebook.com/instytutmediacji/>

Fundacja ORCHidea - ul. Hetmańska 15-19c  
Kontakt: tel. +48 601 493 705  
www: [www: www.akademiapracyzcialem.pl](http://www.akademiapracyzcialem.pl)

Terenowy Komitet Ochrony Praw Dziecka w Poznaniu - ul. Garbary 97/2 (parter)  
Kontakt: tel. +48 668 851 217; +48 503 012 219, +48 512 495 279  
[www.kopd.poznan.pl](http://www.kopd.poznan.pl)

Wielkopolskie Centrum Terapii Par i Rodzin - ul. Traugutta 21/6  
(język polski, język angielski)  
Kontakt: tel. +48 607 341 553