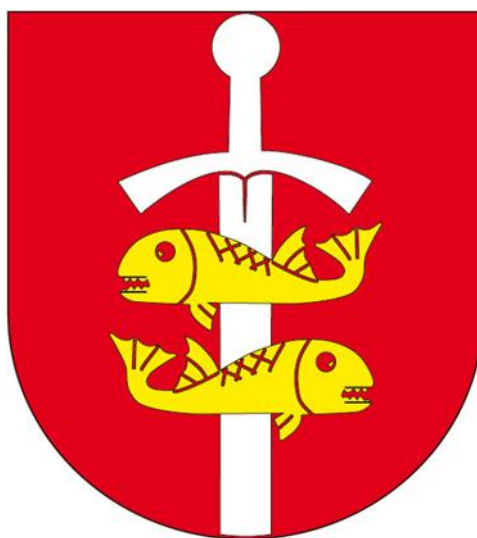




Informator

**o dostępnych formach opieki
zdrowotnej, pomocy społecznej
i aktywizacji zawodowej
dla osób
z zaburzeniami psychicznymi
w Gdyni**

Drodzy Mieszkańcy,

Zdrowie psychiczne jest jednym z najważniejszych fundamentów jakości życia. Współczesne tempo życia, wyzwania zawodowe, rodzinne i społeczne sprawiają, że coraz więcej osób doświadcza kryzysów psychicznych. Gdynia rozwija sieć wsparcia zdrowotnego, społecznego i zawodowego, tak aby osoby w kryzysie nie były pozostawione same sobie.

Niniejszy informator został przygotowany z myślą o mieszkańcach naszego miasta – zarówno tych, którzy sami doświadczają trudności, jak i ich rodzin, bliskich oraz profesjonalistów. Znajdziecie w nim Państwo informacje o placówkach ochrony zdrowia, instytucjach pomocy społecznej, organizacjach pozarządowych oraz możliwościach aktywizacji zawodowej dostępnych w Gdyni.

Naszym wspólnym celem jest budowanie miasta otwartego, wrażliwego i wspierającego. Mam nadzieję, że ten informator stanie się dla Państwa praktycznym przewodnikiem i ułatwi znalezienie właściwej formy pomocy.

Aleksandra Kosiorek
Prezydent Miasta Gdyni

Informator powstał zgodnie z zapisami Rozporządzenia Rady Ministrów z dnia 30 października 2023 r. w sprawie Narodowego Programu Ochrony Zdrowia Psychicznego na lata 2023-2030. (Dz.U. 2023 poz. 2480).

Zdrowie psychiczne w rozumieniu definicji przyjętej przez Światową Organizację Zdrowia (WHO) to dobrostan, w którym jednostka realizuje swoje możliwości, potrafi poradzić sobie z różnorodnymi sytuacjami życiowymi, jest w stanie uczestniczyć w życiu społecznym oraz produktywnie pracować. Stanowi ono fundament dobrego samopoczucia i efektywnego funkcjonowania człowieka w każdym okresie życia. Zdrowie psychiczne oznacza zatem dużo więcej aniżeli tylko brak zaburzeń psychicznych.

Ustawa o ochronie zdrowia psychicznego definiuje osobę z zaburzeniami psychicznymi jako (przynajmniej jeden z trzech przypadków): chorą psychicznie (wykazującą zaburzenia psychotyczne) lub upośledzoną umysłowo lub wykazującą inne zakłócenia czynności psychicznych według aktualnych ustaleń medycyny, jeśli osoba wymaga z tego powodu leczenia lub innego wsparcia.

Świadczenia dla osób z zaburzeniami psychicznymi mogą być udzielane w formie świadczeń z zakresu pomocy zdrowotnej oraz świadczeń z zakresu oparcia społecznego. Warunki realizacji świadczeń z zakresu opieki psychiatrycznej i leczenia uzależnień określa Prezes Narodowego Funduszu Zdrowia. Według ustawy o ochronie zdrowia psychicznego opieka zdrowotna nad osobami z zaburzeniami psychicznymi jest realizowana w ramach podstawowej i specjalistycznej opieki zdrowotnej, zwłaszcza psychiatrycznej opieki zdrowotnej w formie pomocy:

1. doraźnej,
2. ambulatoryjnej,
3. dziennej,
4. szpitalnej,
5. środowiskowej,
6. w domach pomocy społecznej.

Do lekarza psychiatry oraz do Poradni Leczenia Uzależnień w ramach NFZ nie jest wymagane skierowanie.

Aby skorzystać ze świadczeń psychologicznych lub psychoterapeutycznych w ramach NFZ wymagane jest skierowanie od lekarza ubezpieczenia zdrowotnego (lekarza POZ, psychiatry lub innego). Skierowanie wymagane jest także do przyjęcia do szpitala psychiatrycznego.

SPIS TREŚCI

1. Opieka zdrowotna dla dorosłych
 - Poradnie zdrowia psychicznego dla dorosłych
 - Oddziały psychiatryczne dzienne
 - Poradnie terapii uzależnień
2. Opieka zdrowotna dla dzieci i młodzieży
 - Poradnie zdrowia psychicznego dla dzieci i młodzieży
 - Oddziały dzienne psychiatryczne rehabilitacyjne
 - Poradnie Psychologiczno-Pedagogiczne
3. Pomoc społeczna i aktywizacja społeczna i zawodowa
 - Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej (MOPS) w Gdyni
 - Centrum Samopomocy w Gdyni
 - Gdyńskie Centrum Usług Opiekuńczych
 - Środowiskowe Domy Samopomocy
 - Dom Pomocy Społecznej
 - Warsztaty Terapii Zajęciowej (WTZ)
 - Centrum Integracji Społecznej (CIS)
 - Ośrodek Interwencji Kryzysowej (OIK)
 - Specjalistyczny Ośrodek Wsparcia dla Osób Doznających Przemocy Domowej (SOW)
 - Couchb Gdynia
 - Klub Open Space
 - Powiatowy Zespół Orzekania o Niepełnosprawności (PZON)
4. Organizacje pozarządowe wspierające osoby z zaburzeniami psychicznymi w Gdyni
5. Telefony i adresy pomocowe – niezbędnik kontaktowy

1. OPIEKA ZDROWOTNA DLA DOROSŁYCH

Poradnie zdrowia psychicznego

Poradnie te oferują diagnozę, leczenie i terapię osób dorosłych z zaburzeniami psychicznymi. Można w nich uzyskać pomoc lekarza psychiatry, psychologa i psychoterapeuty. Nie jest wymagane skierowanie od lekarza rodzinnego.

- Niepubliczny Specjalistyczny Zakład Opieki Zdrowotnej "Esculap"
ul. Chwarznieńska 136/138; +48 58 717 17 87
- "Centrum Zdrowia Psychicznego im. Dr Magdaleny Tyszkiewicz" Spółka z ograniczoną odpowiedzialnością
ul. Romualda Traugutta 9; +48 58 621 61 43
- Wojskowa Specjalistyczna Przychodnia Lekarska Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej
ul. Kazimierza Pułaskiego 4; +48 58 711 60 00
- Wojskowa Specjalistyczna Przychodnia Lekarska Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej
ul. Komandora Podporucznika Jana Grudzińskiego 4; +48 26 126 23 00

Oddziały dzienne psychiatryczne

Oddział dzienny psychiatryczny dla dorosłych to forma leczenia, która łączy intensywną opiekę psychiatryczną z możliwością codziennego funkcjonowania w środowisku domowym. Jest to rozwiązanie dla osób, których stan zdrowia psychicznego wymaga intensywnej terapii, ale nie kwalifikują się one do hospitalizacji całodobowej. Wymagane jest posiadanie skierowania od lekarza psychiatry lub lekarza rodzinnego.

- Niepubliczny Specjalistyczny Zakład Opieki Zdrowotnej "Esculap"
ul. Chwarznieńska 136/138; +48 58 717 17 87
- "Centrum Zdrowia Psychicznego Im. Dr Magdaleny Tyszkiewicz" Spółka z ograniczoną odpowiedzialnością
ul. Romualda Traugutta 9; +48 58 621 61 43
- Wojskowa Specjalistyczna Przychodnia Lekarska Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej
ul. Bitwy pod Oliwą 1; +48 531 565 525

Poradnie terapii uzależnień

Poradnia uzależnień diagnozuje problem, prowadzi terapię indywidualną i grupową oraz wspiera pacjenta i jego rodzinę w wychodzeniu z uzależnienia. Poradnie posiadają kontrakt z NFZ i działają również w trybie oddziału dziennego.

- Ośrodek Profilaktyki i Terapii Uzależnień
Poradnia Terapii Uzależnienia Od Alkoholu i Współuzależnienia
ul. Reja 2A, +48 586 216 135
- Ośrodek Profilaktyki i Terapii Uzależnień
Poradnia Leczenia Uzależnień
ul. Chrzanowskiego 3/5; +48 58 620 88 88

2. OPIEKA ZDROWOTNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY

Poradnie zdrowia psychicznego

Poradnie te oferują diagnozę, leczenie i terapię dzieci i młodzieży z zaburzeniami psychicznymi. Można w nich uzyskać pomoc lekarza psychiatry, psychologa i psychoterapeuty. Nie jest wymagane skierowanie od lekarza rodzinnego.

- "Centrum Zdrowia Psychicznego im. Dr Magdaleny Tyszkiewicz" Spółka z ograniczoną odpowiedzialnością
ul. Stefana Ramuła 45; +48 58 621 61 43
- Centrum Zdrowia Diagnoza i Terapia
ul. Inż. J. Śmidowicza 49; +48 531 255 697

Oddziały dzienne psychiatryczne rehabilitacyjne

Oddział dzienny psychiatryczny dla dzieci zapewnia intensywną opiekę psychologiczną i psychiatryczną w ciągu dnia, przy jednoczesnym pozostawaniu dziecka w domu po zajęciach. Oferuje psychoterapię indywidualną i grupową, terapię zajęciową oraz wsparcie w nauce radzenia sobie z emocjami i trudnościami społecznymi. Dodatkowo oddział współpracuje z rodziną, edukując rodziców, prowadząc psychoedukację i wspierając w tworzeniu spójnego planu leczenia i rehabilitacji społecznej dziecka.

- "Centrum Zdrowia Psychicznego im. Dr Magdaleny Tyszkiewicz" Spółka z ograniczoną odpowiedzialnością
ul. Stefana Ramuła 45; +48 58 621 61 43
- Centrum Zdrowia Diagnoza i Terapia
ul. Inż. J. Śmidowicza 49; +48 531 255 697

Poradnie Psychologiczno-Pedagogiczne

Poradnie Psychologiczno-Pedagogiczne w Gdyni oferują bezpłatną pomoc psychologiczną, pedagogiczną i logopedyczną dla dzieci, młodzieży, rodziców oraz nauczycieli. Świadczą usługi takie jak diagnoza rozwoju, terapia indywidualna i grupowa, doradztwo zawodowe oraz pomoc w zakresie wychowania i edukacji.

- Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna nr 1
ul. Leopolda Staffa 10; +48 58 622 09 42, 793 827 509;
email: sekretariat@ppp1.edu.gdynia.pl
- Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna nr 2
ul. Chylońska 227; +48 58 623 31 39;
email: sekretariat@ppp2.edu.gdynia.pl
- Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna nr 3
ul. Płk. Dąbka 207; +48 58 625 35 02
email: sekretariat@ppp3.edu.gdynia.pl

3. POMOC SPOŁECZNA I AKTYWIZACJA SPOŁECZNA I ZAWODOWA

Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej (MOPS) w Gdyni

Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej (MOPS) w Gdyni zapewnia wsparcie finansowe, rzeczowe i socjalne osobom i rodzinom znajdującym się w trudnej sytuacji życiowej, w tym bezrobotnym, osobom z niepełnosprawnościami oraz rodzinom z dziećmi. Dodatkowo MOPS realizuje zadania w zakresie rozpoznania potrzeb gdynian oraz przyznania usług na podstawie decyzji administracyjnych wydanych przez Dzielnicowe Ośrodki Pomocy Społecznej.

Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej
ul. Grabowo 2; +48 58 782 01 20, 58 625 93 37;
email: sekretariat@mopsgdynia.pl

W ramach Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej funkcjonuje m.in.:

- Zespół Pomocy Psychologicznej - oferuje indywidualne oraz grupowe formy wsparcia, świadczone przez wykwalifikowanych psychoterapeutów dopasowane do indywidualnych potrzeb
ul. Świętojańska 57/1; +48 58 663 03 35
- Gdyńskie Centrum Diagnostyki i Terapii FASD - oferuje indywidualne oraz grupowe formy wsparcia, świadczone przez psychiatrę dzieci i młodzieży, pedagoga, neurologa dziecięcego, fizjoterapeutę oraz psychologów
ul. Morska 112b/111; +48 58 667 79 10, 798 073 617
- Zespół ds. Mieszkalnictwa Wspieranego – wsparcie dla dorosłych gdynian z niepełnosprawnościami, którzy wykazują deficyty w zakresie kompetencji społecznych, w szczególności o obniżonej sprawności intelektualnej, osób chorujących psychicznie oraz seniorów (zabezpieczenie całodobowego pobytu, wsparcie terapeutyczne, aktywizacja społeczna i usamodzielnianie)
ul. Wójta Radtkego 53/7; +48 797 993 641
- Dzienny Dom Senior+ - oferta skierowana do mieszkańców Gdyni powyżej 60 roku życia, których samodzielne funkcjonowanie w życiu codziennym jest znacznie utrudnione z uwagi na sytuację zdrowotną, w szczególności z uwagi na zaburzenia otępienne, między innymi w przebiegu choroby Alzheimera
ul. Chyłońska 237; +48 780 068 739
- Klub Abstynenta Krokus - miejsce wsparcia i punkt informacyjny dla osób uzależnionych oraz ich rodzin
ul. Traugutta 9; +48 58 711 80 63

W Gdyni działają cztery Dzielnicowe Ośrodki Pomocy Społecznej (DOPS), które są pierwszym miejscem kontaktu dla mieszkańców w sprawach pomocy społecznej. Każdy ośrodek obsługuje określony rejon miasta.

- Dzielnicowy Ośrodek Pomocy Społecznej nr 1
ul. Warszawska 67A; +48 58 627 20 00, 797 991 036
email: dops1@mopsgdynia.pl
- Dzielnicowy Ośrodek Pomocy Społecznej nr 2
ul. Śmidowicza 49; +48 58 625 17 49, 58 625 96 46, 885 969 812
email: dops2@mopsgdynia.pl

- Dzielnicowy Ośrodek Pomocy Społecznej nr 3
ul. Chyłońska 237; +48 58 663 20 20, 504 894 962
email: dops3@mopsgdynia.pl
- Dzielnicowy Ośrodek Pomocy Społecznej nr 4
ul. Abrahama 59; +48 58 620 24 00, 797 991 028
email: dops4@mopsgdynia.pl

Środowiskowe Domy Samopomocy (ŚDS)

W Gdyni funkcjonuje pięć Środowiskowych Domów Samopomocy (ŚDS), które oferują wsparcie dzienne dla osób z zaburzeniami psychicznymi. Prowadzą zajęcia z terapii zajęciowej, treningu umiejętności społecznych, oferują wsparcie psychologiczne oraz aktywizację społeczną dostosowaną do różnych grup odbiorców – osób dorosłych z niepełnosprawnością intelektualną, z chorobami psychicznymi oraz z zaburzeniami wynikającymi z innych chorób np. Alzheimera.

- Środowiskowy Dom Samopomocy Maczka 1
ul. Gen. Maczka 1; +48 58 622 88 55
email: sdsmaczka1@sds1gdynia.pl
- Środowiskowy Dom Samopomocy Maczka 2
ul. Gen. Maczka 1; +48 58 622 24 24
email: sdsmaczka2@sds4gdynia.pl
- Środowiskowy Dom Samopomocy Wąsowicza 3
ul. Wąsowicza 3; +48 58 622 36 03
email: sdswasowicza@sds2gdynia.pl
- Środowiskowy Dom Samopomocy „Dom Marzeń”
ul. Strzelców 28; +48 58 688 8856
email: biuro@dommarzen.org.pl
- Środowiskowy Dom Samopomocy Maciejewicza 11
ul. Maciejewicza 11; +48 58 661 22 32
email: sdsmaciejewicza@sds3gdynia.pl

Centrum Samopomocy w Gdyni

Centrum Samopomocy podejmuje działania na rzecz zwiększenia świadomości społecznej w zakresie zdrowia psychicznego, działa na rzecz wdrażania innowacyjnych rozwiązań włączania społecznego i zawodowego osób z niepełnosprawnościami oraz w kryzysie psychicznym.

Centrum Samopomocy w Gdyni
ul. Warszawska 76; +48 603 600 895;
email: centrum@cs-gdynia.pl

W ramach Centrum Samopomocy działa:

- Zespół Doradztwa i Poradnictwa - oferuje wsparcie osobom z niepełnosprawnościami lub doświadczającym kryzysów psychicznych i ich rodzinom w celu zwiększania ich aktywności społecznej i zawodowej

ul. Chrzanowskiego 14/2; +48 58 620 88 07

email: doradztwo@cs-gdynia.pl

- Kluby Samopomocy – mają za zadanie wspierać samopoczucie psychiczne, budować relacje społeczne, rozwijać umiejętności do samodzielnego życia oraz wzmacniać samoakceptację osób z niepełnosprawnością i po kryzysach psychicznych:

Klub 1,2,3 – ul. Warszawska 42; +48 780 061 289

Klub Chrzan House – ul. Chrzanowskiego 14/2; +48 572 333 308

Klub Busola – ul. Opata Hackiego 17A; +48 780 061 289

Gdyńskie Centrum Usług Opiekuńczych

Gdyńskie Centrum Usług Opiekuńczych działa w zakresie organizacji i świadczenia mieszkańcom Gdyni, w miejscu ich zamieszkania, usług opiekuńczych, specjalistycznych usług opiekuńczych oraz specjalistycznych usług opiekuńczych dla osób z zaburzeniami psychicznymi.

Gdyńskie Centrum Usług Opiekuńczych

ul. Warszawska 67A, +48 789 259 657

email: sekretariat@gcuo.pl

Dom Pomocy Społecznej

Dom Pomocy Społecznej (DPS) w Gdyni to placówka całodobowa, przeznaczona dla osób starszych oraz przewlekłe somatycznie chorych, które nie są w stanie samodzielnie funkcjonować w codziennym życiu. Placówka ta jest jednostką organizacyjną miasta Gdyni finansowaną w formie jednostki budżetowej. Wszelkie formalności dotyczące umieszczenia w placówce należy załatwiać we właściwym dla swojego miejsca zamieszkania Dzielnicowym Ośrodku Pomocy Społecznej.

Dom Pomocy Społecznej

ul. Pawia 31; +48 58 622 06 24, 501 705 922

email: dps@dps-gdynia.pl

Warsztaty Terapii Zajęciowej (WTZ)

W Gdyni funkcjonuje kilka Warsztatów Terapii Zajęciowej (WTZ), które oferują wsparcie dla osób z niepełnosprawnościami intelektualnymi i rozwojowymi. Placówki te prowadzą różnorodne zajęcia terapeutyczne, mające na celu rozwój umiejętności społecznych, zawodowych oraz aktywizację uczestników.

- Fundacja ADAPA – WTZ dla osób z autyzmem
ul. Gen. Józefa Hallera 31A; +48 58 622 93 56
email: wtz@adapa.pl
- PSONI Koło w Gdyni – WTZ
ul. Harcerska 4; +48 58 662 25 88, 519 460 123, 513 784 159
email: wtzgdynia@poczta.onet.pl
- Centrum Pomocowe Caritas im. św. o. Pio – WTZ
ul. Jęczmienna 8; +48 58 667 81 83
email: centrumpio@caritas.gda.pl

- Stowarzyszenie Osób z Wadą Słuchu „Cisza” – WTZ
ul. Boisko 4; +48 58 625 33 23
email: cisza_gdynia@wp.pl

Centrum Integracji Społecznej (CIS)

Celem CIS jest wspieranie osób w trudnej sytuacji życiowej poprzez kompleksową reintegrację społeczną i zawodową. Placówka prowadzona jest przez Towarzystwo Pomocy im. św. Brata Alberta Koło Gdańskie.

Centrum Integracji Społecznej
ul. Gołębia 9; +48 58 573 33 78, 515 760 789
email: cis.gdynia@ab.org.pl

Ośrodek Interwencji Kryzysowej (OIK)

Ośrodek Interwencji Kryzysowej (OIK) w Gdyni, prowadzony jest przez Zespół Placówek Specjalistycznych. Oferuje bezzwłoczną, profesjonalną pomoc psychologiczną osobom dorosłym, dzieciom i młodzieży znajdującym się w kryzysie psychicznym spowodowanym nagłymi, trudnymi sytuacjami życiowymi.

Ośrodek Interwencji Kryzysowej (OIK)
ul. Biskupa Dominika 25
telefon interwencyjny (całodobowy): +48 58 622 22 22
email: interwencja@zpsgdynia.pl

Specjalistyczny Ośrodek Wsparcia dla Osób Doznających Przemocy Domowej (SOW)

Specjalistyczny Ośrodek Wsparcia dla Osób Doznających Przemocy Domowej (SOW) w Gdyni, prowadzony jest przez Zespół Placówek Specjalistycznych. Oferuje bezzwłoczną, profesjonalną pomoc psychologiczną osobom dorosłym, dzieciom i młodzieży mierzącym się z problematyką przemocy. Oferuje wsparcie psychologiczne, prawne, socjalne oraz schronienie interwencyjne dla osób doznających przemocy oraz prowadzi program korekcyjno-edukacyjny dla osób stosujących przemoc.

Specjalistyczny Ośrodek Wsparcia dla Osób Doznających Przemocy Domowej (SOW)
ul. Biskupa Dominika 25, telefon interwencyjny (całodobowy): +48 58 622 22 22
email: sow@zpsgdynia.pl

Coucb Gdynia

Coucb Gdynia to placówka prowadzona przez Zespół Placówek Specjalistycznych. Oferuje anonimowe, niewymagające zgody rodzica wsparcie emocjonalne dla młodzieży mierzącej się z kryzysami psychicznymi, a także wsparcie edukacyjne oraz informacyjne dla dorosłych zaangażowanych w życie młodzieży – rodziców, opiekunów prawnych, pedagogów, nauczycieli i innych specjalistów pracujących z młodzieżą.

Coucb Gdynia
ul. Abrahama 80, telefon interwencyjny (całodobowy): +48 58 622 22 22
email: a80@zpsgdynia.pl

Coucb.pl - linia zaufania, która za pośrednictwem czatu oraz telefonu oferuje wsparcie emocjonalne oraz pomoc psychologiczną dzieciom, młodzieży oraz osobom do 26 roku życia mierzącym się z kryzysami emocjonalnymi.

<https://coub.pl/>

telefon: 585 00 88 85

email: info@coub.pl

Klub Open Space

Klub Open Space działa w ramach SPOT Starter czyli jednej z gdyńskich placówek wsparcia dziecka i rodziny. To miejsce, w którym wsparcie znajdują młode osoby w kryzysie psychicznym, korzystające z pomocy specjalistów. Praca odbywa się w małych grupach i opiera się na budowaniu relacji z wychowawcami – pedagogami oraz rówieśnikami.

ul. Wejherowska 65, +48 666 827 328

email: starter@zpsgdynia.pl

Powiatowy Zespół ds. Orzekania o Niepełnosprawności (PZON)

Powiatowy Zespół ds. Orzekania o Niepełnosprawności (PZON) w Gdyni to jednostka administracyjna odpowiedzialna za wydawanie orzeczeń o niepełnosprawności oraz stopniu niepełnosprawności dla osób powyżej 16. roku życia. Orzeczenia te są podstawą do uzyskania różnych form wsparcia, takich jak zasiłki, ulgi podatkowe czy dostęp do usług rehabilitacyjnych.

Powiatowy Zespół Orzekania o Niepełnosprawności (PZON)

ul. Władysława IV 43 (budynek Republik), II piętro, pok. 1 i 4, +48 58 880 83 78

email: pzon@gcz.gdynia.pl

4. ORGANIZACJE POZARZĄDOWE WSPIERAJĄCE OSOBY Z ZABURZENIAMI PSYCHICZNYMI W GDYNI

Organizacje pozarządowe (NGO) odgrywają kluczową rolę w wsparciu osób zmagających się z problemami zdrowia psychicznego. Działają na rzecz poprawy jakości życia pacjentów, ich rodzin oraz społeczności lokalnych. Wspierają również w walce ze stygmatyzacją i izolacją społeczną.

Organizacje pozarządowe (NGO) oferujące wsparcie w Gdyni:

- Polskie Stowarzyszenie na Rzecz Osób z Niepełnosprawnością Inteluktualną – Koło Gdynia
ul. Harcerska 4; +48 58 622 07 48
email: biuro@psonigdynia.pl
- Gdyńska Fundacja „Dom Marzeń”
ul. Lipowa 19, +48 58 688 88 56
email: biuro@dommarzen.org.pl
- Stowarzyszenie Pomocy Osobom Autystycznym
- ul. Witomińska 9, +48 690 468 383
email: autyzmcentrum@wp.pl

- ADAPA Fundacja na rzecz Osób z Autyzmem i innymi zaburzeniami rozwoju
ul. Hallera 31A, +48 58 622 93 56
email: fundacja@adapa.pl
- Gdyńskie Stowarzyszenie na rzecz wspomagania rozwoju i aktywności zawodowej osób z niepełnosprawnościami „Aktywni i Samodzielni”
ul. Energetyków 13, +48 660 783 139
email: biuro@stowarzyszenieaktywnisamodzielni.pl

5. TELEFONY I ADRESY POMOCOWE – NIEZBĘDNIK KONTAKTOWY

112 – numer alarmowy w nagłych sytuacjach

116 123 – Telefon Zaufania dla Osób Dorosłych w Kryzysie Emocjonalnym

116 111 – Telefon Zaufania dla dzieci i młodzieży

585 00 88 85 – COUCB anonimowa i bezpłatna linii wsparcia dla dzieci i młodzieży Gdyni

800 12 12 12 – Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka

800 080 222 – Całodobowa infolinia Fundacji ITAKA

800 100 100 – Telefon dla rodziców i nauczycieli

22 484 88 01 – Antydepresyjny Telefon Zaufania

800 108 108 – Wsparcie dla osób w żałobie

800 111 123 – Tumbo Pomaga – wsparcie dzieci i młodzieży w żałobie

608 271 402 – Telefon zaufania dla mężczyzn

800 119 119 – Bezpłatny telefon i czat zaufania dla dzieci i młodzieży

800 800 602 – Telefon dla rodziców i opiekunów dzieci w kryzysie

801 889 880 – Telefon zaufania „Uzależnienia behawioralne”

669 981 038 – Telefon dla migrantów w języku ukraińskim i rosyjskim