Jeśli jesteś w kryzysie psychicznym i potrzebujesz fachowej porady, wsparcia lub innej formy pomocy, zacznij od skorzystania z jednej z poniższych infolinii pomocowych.

* 800 70 22 22 - Centrum Wsparcia dla Osób Dorosłych w Kryzysie Psychicznym (bezpłatne, całodobowe, 7 dni w tygodniu).
* 800 12 12 12 - Wsparcie psychologiczne w sytuacji kryzysowej - infolinia dla dzieci, młodzieży i opiekunów (bezpłatne, całodobowe, 7 dni w tygodniu).
* 116 111 - Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży (bezpłatne, całodobowe, 7 dni w tygodniu).
* 112 - W razie bezpośredniego zagrożenia życia lub zdrowia (bezpłatne, całodobowe, 7 dni w tygodniu).

NAPISZ  
Po bezpłatną pomoc psychologiczną i fachowe wsparcie w sytuacji kryzysu psychicznego można zwrócić się do specjalistów również za pośrednictwem czatu lub e-maila, m.in. na poniższych stronach internetowych.

SOS Czat dla dzieci i młodzieży Rzecznika Praw Dziecka  
<https://brpd.gov.pl/sos-czat/>

Napisz do specjalisty portalu Życie warte jest rozmowy  
<https://zwjr.pl/napisz-do-specjalisty>

Czat / kontakt e-mail ze specjalistą Centrum Wsparcia dla Osób Dorosłych w Kryzysie Psychicznym  
<https://centrumwsparcia.pl/> lub <https://liniawsparcia.pl/>

Napisz do specjalisty Telefonu Zaufania dla Dzieci i Młodzieży 116 111  
<https://116111.pl/napisz/>

SPOTKAJ SIĘ/ POROZMAWIAJ  
Bezpośrednią, specjalistyczną pomoc możesz uzyskać korzystając z jednej z wymienionych niżej placówek publicznego systemu ochrony zdrowia / interwencji kryzysowej.

1. LECZENIE SZPITALNE:   
W szpitalach psychiatrycznych, oddziałach psychiatrycznych w szpitalach ogólnych, zakładach opiekuńczo-leczniczych o profilu psychiatrycznym, ośrodkach leczenia uzależnień, a także innych zakładach leczniczych, które sprawują całodobowo opiekę psychiatryczną lub odwykową, w ramach NFZ, do których można się zgłosić po pomoc w ostrym kryzysie psychicznym zagrażającym życiu.

**WAŻNE**! Warto pamiętać, że w nagłych przypadkach osoba z zaburzeniami psychicznymi lub uzależniona może zgłosić się do szpitala psychiatrycznego bez skierowania, a o przyjęciu do szpitala decyduje lekarz izby przyjęć po zbadaniu pacjenta.IEŻY:

**WAŻNE**! Zawsze, kiedy jest zagrożenie życia lub zdrowia, również z powodu stanu psychicznego, można zadzwonić na pogotowie ratunkowe lub pojechać na najbliższy Szpitalny Oddział Ratunkowy albo Izbę Przyjęć. W każdej takiej sytuacji pacjent otrzyma pomoc. Może to oznaczać np. badanie przez lekarza, w tym badanie przez psychiatrę dzieci i młodzieży lub pilne skierowanie do oddziału, np. oddziału psychiatrii dzieci i młodzieży. Jeżeli sytuacja jest trudna i pilna, ale nie jest groźna dla zdrowia i życia, warto umówić spotkanie z lekarzem, w razie potrzeby pilnie. Jeżeli trudno o psychiatrę dzieci i młodzieży, a czekać trzeba długo, wcześniej można spotkać się z psychiatrą dorosłych, lekarzem pediatrą, psychologiem lub psychoterapeutą.

Więcej szczegółów można znaleźć: https://zapobiegajmysamobojstwom.pl/

4. OŚRODKI INTERWENCJI KRYZYSOW