



**ПЕРЕЖИВАЕШЬ СИЛЬНЫЙ
ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ КРИЗИС?**



**НАВЯЗЧИВЫЕ МЫСЛИ
НЕ ДАЮТ ТЕБЕ ПОКОЯ?**



**ЧУВСТВУЕШЬ, ЧТО ТЕБЯ
ПЕРЕПОЛНЯЕТ ПЕЧАЛЬ?**



**ТЫ В ТРУДНОМ
ЖИЗНЕННОЙ СИТУАЦИИ?**



**ХОЧЕШЬ ПОГОВОРИТЬ
О БОЛЕЗНЕННЫХ
ПЕРЕЖИВАНИЯХ?**

**БЕСПЛАТНАЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ
для тех, кто оказался в трудной жизненной ситуации:**

ЦЕНТР КРИЗИСНОЙ ИНТЕРВЕНЦИИ В ЛОДЗИ
42/ 630 11 02
с пн. по пт. 9:00-20:00

ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ: 19 288
с пн. по пт. 20:00-8:00
сб., вс. и по праздникам – круглосуточно

ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ: 116 123
с пн. по пт. 14:00-22:00

**АНТИДЕПРЕССИВНЫЙ ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ ФОНДА
ИТАКА:**
22/ 484 88 01
с пн. по пт. 15:00-22:00

НЕ ХОЧЕШЬ ЗВОНИТЬ?
Напиши: porady@stopdepresji.pl

НАСИЛИЕ

**ОБЩЕПОЛЬСКАЯ СЛУЖБА ЭКСТРЕННОЙ ПОМОЩИ
ЖЕРТВАМ СЕМЕЙНОГО НАСИЛИЯ "ГОЛУБАЯ ЛИНИЯ": для
ЖЕРТВ И СВИДЕТЕЛЕЙ –**
тел. 800 120 002
электронный адрес: niebieskalinia@niebieskalinia.info

ЦЕНТР ПРАВ ЖЕНЩИН – ОТДЕЛЕНИЕ В ЛОДЗИ
тел. (42) 633-34-11/ моб. тл. 736-608-493
с пн. по пт. 9:00-17:00
электронный адрес: cpk_lodz@cpk.org.pl

ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ ВАРШАВА
600 070 717 (круглосуточно)

**ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ ПОЛИЦИИ ПО ВОПРОСАМ
ДОМАШНЕГО НАСИЛИЯ:**
800 120 226
с пн. по пт. 9:30-15:30

ДРУГИЕ

**ТЕЛЕФОН ПОДДЕРЖКИ ФОНДА ВНЕЗАПНО ОДНИ ДЛЯ
ПЕРЕЖИВАЮЩИХ УТРАТУ**
тел. 800 108 108
с пн. по пт. 14:00-20:00

ИНФОЛИНИЯ ДЛЯ ЛГБТ+. ЛАМБДА ВАРШАВА
тел. 22 628 52 22
с пн. по пт. 18:00-21:00

ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ ПО ВОПРОСАМ ВИЧ/СПИД:
ТЕЛ. 801 888 448, 22 692 82 26
с пн. по пт. – за исключением праздничных дней – 9:00-
21:00

**МОЖЕШЬ
СЕБЕ
ПОМОЧЬ**

ЗАВИСИМОСТИ

**ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ ПОВЕДЕНЧЕСКИХ
ЗАВИСИМОСТЕЙ ПРИ ИНСТИТУТЕ ПСИХОЛОГИИ
ЗДОРОВЬЯ ПТП (РТР)**

тел. 801 889 880
ежедневно, также в выходные 17:00-22:00

**ОБЩЕПОЛЬСКИЙ ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ ПО
НАРКОТИКАМ - НАЦИОНАЛЬНЫЙ ОФИС ПО
ПРОТИВОДЕЙСТВИЮ НАРКОМАНИИ**
тел. 800 199 990
ежедневно 17:00-22:00

**ОБЩЕПОЛЬСКАЯ ИНФОЛИНИЯ АНОНИМНЫХ
АЛКОГОЛИКОВ**
тел. 801 033 242
ежедневно 8:00-22:00

**ЕДИННЫЙ НОМЕР
ЭКСТРЕННОЙ
ПОМОЩИ 112**



112

**В случае угрозы жизни или/
здоровья звони
в ЦЕНТР ЭКСТРЕННОГО
ОПОВЕЩЕНИЯ!**