



# BEZPŁATNE WSPARCIE PSYCHOLOGICZNE W TRÓJMIEŚCIE



# POMOC INTERWENCYJNA

## **Miejski System Interwencji Kryzysowej MOPR:**

Gdańsk, ul. Leczkowa 1A, tel. 58 511 01 21,  
58 511 01 22 (całodobowo),  
e-mail: msik@mopr.gda.pl.

**Punkt Interwencji Kryzysowej MOPS:** Sopot,  
pon-pt, g. 8:00-19:00 (brak wsparcia w weekendy),  
tel. 609 680 115 (całodobowo, 7 dni  
w tygodniu).

**Coucb Gdynia:** bezpłatne wsparcie dla młodzieży  
i młodych dorosłych, ul. Abrahama 80, Gdynia,  
pn-pt 14:00-20:00 | sobota 12:00-18:00.

**Kliniczny Oddział Ratunkowy UCK:** Gdańsk,  
ul. Mariana Smoluchowskiego 17, Centrum  
Medycyny Inwazyjnej, parter. Jest to izba przyjęć,  
w której- w trybie dyżurowym- można uzyskać  
konsultację psychiatryczną w sytuacjach nagłego  
pogorszenia stanu zdrowia psychicznego.  
Placówka działa całodobowo,  
7 dni w tygodniu.

**Izba Przyjęć Wojewódzki Szpital  
Psychiatryczny:** Gdańsk, ul. Srebrniki 17, budynek  
nr 20, w trybie dyżurowym- można uzyskać  
konsultację psychiatryczną  
w sytuacjach nagłego pogorszenia stanu zdrowia  
psychicznego. Placówka działa całodobowo, 7 dni  
w tygodniu.

**Centrum Interwencji Kryzysowej (CIK):** Gdańsk,  
ul. ks. Gustkowicza 13, całodobowe wsparcie dla  
wszystkich, którzy znaleźli się w bardzo trudnej,  
ekstremalnej sytuacji życiowej, tel. 58 511 01 21, 58  
511 01 22, e-mail: goik@mopr.gda.pl.

# TELEFONY ZAUFANIA

- ➔ Kryzysowy Telefon Zaufania dla Osób Dorosłych: 116 123 (całodobowo, 7 dni w tygodniu)
- ➔ Centrum Wsparcia dla Osób Dorosłych w Kryzysie: 800 702 222 (całodobowo, 7 dni w tygodniu)
- ➔ Telefon Zaufania Dla Dzieci i Młodzieży: tel. 116 111 (całodobowo, 7 dni w tygodniu)
- ➔ Ogólnopolskie Pogotowie dla Ofiar Przemocy w Rodzinie „Niebieska Linia”: tel. 800 120 002 (całodobowo, 7 dni w tygodniu)
- ➔ Telefon zaufania dla osób LGBT+ i ich bliskich: tel. 22 628 52 22, e- mail: [poradnictwo@lambdawarszawa.org](mailto:poradnictwo@lambdawarszawa.org) (pon-pt, g. 18:00–21:00)
- ➔ Telefon zaufania dla osób uzależnionych od hazardu, Internetu, seksu, zakupów, pracy czy jedzenia: tel. 801 889 880 (pon-ndz, g. 17:00–22:00)
- ➔ Telefon Wsparcia dla osób w żałobie- Fundacja Nagle Sami: tel. 800 108 108 (pon-pt, g. 14:00-20:00)





# POMOC PSYCHOLOGICZNA BEZ SKIEROWANIA OD LEKARZA

**Fundacja Oparcia Społecznego Aleksandry  
FOSA, Punkt Informacyjno-Konsultacyjny:**  
Gdańsk, ul. Fryderyka Chopina 42, tel. 787  
960 860

**Fundacja Pomorskie Centrum  
Psychotraumatologii:** Gdańsk, ul. Brzozowa  
15, tel. 660 765 050 lub 721 613 787

**Gdański Ośrodek Pomocy Psychologicznej  
dla Dzieci i Młodzieży:** Gdańsk, ul.  
Raclawicka 17, możliwość terapii  
indywidualnej i grupowej dla młodych  
dorośli do 24 r. ż., tel: 58 347 87 89 lub 58  
347 89 30

**Centrum Praw Kobiet:** Gdańsk, ul.  
Gdyńskich Kosynierów 11, dla kobiet  
doświadczających przemocy, po zdarzeniu  
związany z przemocą, tel. 58 341 79 15

**Towarzystwo Profilaktyki Środowiskowej  
„MROWISKO”:** programy profilaktyczne  
i terapeutyczne dla młodzieży i młodych  
dorośli. Realizują „Program redukcji  
osamotnienia”, <https://mrowisko.org.pl>



### **Gdańskie Centrum Równego Traktowania:**

Gdańsk, ul. Biskupia 4, wsparcie psychologiczne, prawne, asystenckie, można przyjść bez konieczności umawiania się, ok. 3-4 godziny dla wsparcia dla danej osoby, tylko dla mieszkańców Gdańska z doświadczeniem przemocy.

**POMOC  
PSYCHOLOGICZNA  
BEZ  
SKIEROWANIA  
OD LEKARZA**

# UZALEŻNIENIA

**Wojewódzki Ośrodek Terapii Uzależnienia:**

<https://www.wotu.pl/>

**Miejska Poradnia Terapii Uzależnień**

**i Współuzależnienia:** Gdańsk, ul. Oliwska 62, tel.  
58 880 80 08

**Gdański Ośrodek Promocji Zdrowia**

**i Profilaktyki Uzależnień:** Gdańsk, ul.  
Wrzeszczańska 29, tel. 58 320 02 56; 609 901 097

# STRATA

**Holistyczne Centrum Wsparcia po Stracie**  
**eMOCja**

<https://centrumemocja.pl/zgloszenia/>



**AKTUALNE OFERTY  
BEZPŁATNEGO  
WSPARCIA  
W GDAŃSKU**



**AKTUALNE OFERTY  
BEZPŁATNEGO  
WSPARCIA  
W GDYNI**

