

# INSTYTUCJE, Z KTÓRYMI NALEŻY SIĘ KONTAKTOWAĆ:

**Stowarzyszenie Aktywnie Przeciwko Depresji** – prowadzące działalność społeczno-edukacyjną w zakresie profilaktyki, wykrywania i leczenia zaburzeń psychicznych a w szczególności zaburzeń depresyjnych. Kontakt do stowarzyszenia można znaleźć na stronie: [www.depresja.org](http://www.depresja.org)

**Forum Przeciw Depresji** – portal społecznościowy prowadzony w ramach ogólnopolskiej kampanii, na którym można znaleźć kompendium wiedzy w zakresie depresji, gdzie szukać pomocy oraz forum moderowane przez lekarzy specjalistów, gdzie osoby chore oraz ich bliscy mogą uzyskać wsparcie [www.forumprzeciwdepresji.pl](http://www.forumprzeciwdepresji.pl)

**Fundacja Itaka** – która prowadzi Antydepresyjny Telefon Zaufania (numer 22 654 40 41) oraz udziela szerokiego wsparcia osobom chorującym na depresję jak i ich najbliższym. Informacje na temat wsparcia, którego udziela Fundacja można znaleźć na stronie: [www.stopdepresji.pl](http://www.stopdepresji.pl)

**Centrum Wsparcia dla osób w stanie kryzysu psychicznego** – 24 godziny przez 7 dni w tygodniu działa bezpłatna linia telefoniczna (800 70 2222) dla osób w kryzysie psychicznym, którzy potrzebują doraźnej pomocy psychologicznej. W wyznaczonych godzinach w Centrum pełnią dyżury także specjaliści: lekarze psychiatry, prawnicy oraz pracownicy socjalni. Wsparcie można uzyskać także poprzez e-mail oraz czat z profesjonalistami. Więcej informacji na stronie: [www.linia wsparcia.pl](http://www.linia wsparcia.pl)

**Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę** – oferuje bezpłatną pomoc telefoniczną i online dla dzieci i młodzieży oraz dla rodziców i nauczycieli poprzez prowadzenie Telefonu Zaufania dla Dzieci i Młodzieży (116 111) i Telefonu dla Rodziców i Nauczycieli w sprawie Bezpieczeństwa Dzieci (800 100 100), gdzie młodzi obywatele mają możliwość dzielenia się kłopotami w trudnych sytuacjach a ich najbliżsi uzyskać m.in. informację i wsparcie trudności wynikających z zaburzeń depresyjnych dostrzeżonych u dzieci. Więcej informacji i kontakt online przez stronę [www.116111.pl](http://www.116111.pl) oraz [www.800100100.pl](http://www.800100100.pl)

**Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka** – funkcjonujący bezpłatnie z telefonów stacjonarnych numer 800 12 12 12, pod którym czekają specjaliści z którymi dzieci i młodzież mogą porozmawiać gdy m.in. przeżywają trudności w szkole i w domu, odczuwają lęk, smutek, osamotnienie, zauważają u siebie objawy depresyjne. Pod numer Dziecięcego Telefonu Zaufania mogą również dzwonić osoby dorosłe, by zgłosić problemy dzieci.

**Rzecznik Praw Pacjenta** – udostępnia na stronie internetowej informatory o dostępnych formach opieki zdrowotnej i aktywizacji zawodowej dla osób z zaburzeniami psychicznymi w wybranych województwach, w których zawarte są listy placówek realizujących opiekę psychiatryczną lub odwykową oraz służących pozostałymi formami pomocy i wsparcia dla osób z zaburzeniami psychicznymi <http://www.rpp.gov.pl/dla-pacjenta/poradniki/informatory-o-formach-pomocy-dla-osob-zdr-psych/>

**Ośrodki Interwencji Kryzysowej (tzw. OIK)** – działające w większych miastach powiatowych w każdym województwie Ośrodki, w których można uzyskać bezpłatnie szybką pomoc psychologiczną i socjalną, w przypadku przemocy, bezdomności i innych sytuacji kryzysowych, w tym związanych z depresją. Udzielana pomoc jest pomocą doraźną w sytuacjach nagłych, gdy nie mamy możliwości skorzystania w innych instytucjach z pomocy psychologa czy pracownika socjalnego. W OIK-ach możemy uzyskać informację gdzie zgłosić się dalej po pomoc, która pozwoli nam wyjść z kryzysu i depresji.

