

# ZDALNA POMOC PSYCHOLOGICZNA DLA OSÓB Z UKRAINY

Pomoc e-mailowa w związku z problemem z narkotykami (dla siebie lub bliskiej osoby) jest dostępna na stronie [www.narkomania.org.pl](http://www.narkomania.org.pl), prowadzonej przez Fundację Praesternio. Pytanie mailowe można skierować do lekarza, prawnika, psychologa lub terapeuty uzależnień. Pomoc jest bezpłatna, a pytania całkowicie anonimowe. Pytania można zadawać w języku ukraińskim, rosyjskim, angielskim, polskim.

## PORADNIA NARKOTYKOWA ON-LINE

Bezpłatne porady ekspertów przez e-mail i czat



**Безкоштовна консультація по електронній пошті** 

Ми заохочуємо вас задавати питання електронною поштою – ви можете направити їх до лікаря, юриста, психолога чи нарколога. Допомога **безкоштовна**, а запитання повністю **анонімні**; для статистичних цілей заповнюйте лише коротку форму з демографічними даними (стать, вік, воєводство тощо).

Krajowe Centrum Przeciwdziałania Uzależnieniom uruchomiło telefon zaufania. Dzwoniąc na numer **800 11 08 11** (bezpłatny) lub numer **22 290 70 00** (opłata wg taryfy operatora), można uzyskać pomoc w zakresie rozwiązywania problemów związanych z uzależnieniami. Dyżurujący mają doświadczenie w udzielaniu pomocy psychologicznej i również udzielają wsparcia osobom z Ukrainy, które z powodu wojny znalazły się w Polsce i mają potrzebę porozmawiania oraz podzielenia się swoimi doświadczeniami, przeżyciami. Rozmowy w Telefonie Zaufania są prowadzone zarówno w języku ukraińskim, jak i rosyjskim, codziennie w godzinach 16:00 – 21:00.

Inne wybrane numery telefonów pomocowych i informacyjnych dla osób z Ukrainy:

Polskie Forum Migracyjne:

**669 981 038**; poniedziałek, 16.00-20.00; środa, 10.00-14.00; piątek, 14.00-18.00

Bezpłatny telefon kryzysowy. Pomoc psychologiczna w języku ukraińskim i rosyjskim.

Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka:

**800 12 12 12**; codziennie, 15.00-22.00

Dyżury psychologa w języku ukraińskim i rosyjskim.

Centrum Medyczne Damiana:

**22 566 22 27**; poniedziałek – piątek; 8.00-12.00 i 16.00-20.00

Telefoniczne wsparcie psychologiczne w języku ukraińskim.

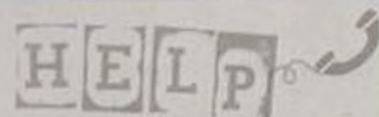
**22 566 22 20**; poniedziałek – piątek; 7.00-21.00

Infollinia w języku ukraińskim, która ma na celu pomóc odnaleźć się w polskim systemie zdrowia.

**Telefon Zaufania  
dla Osób z Ukrainy**

**800 11 08 11**

**22 290 7000**



czynny codziennie w godzinach 16:00-21:00

Serwis Informacyjny UZALEŻNIENIA

# ZDALNA POMOC PSYCHOLOGICZNA DLA OSÓB Z UKRAINY

Pomoc e-mailowa w związku z problemem z narkotykami (dla siebie lub bliskiej osoby) jest dostępna na stronie [www.narkomania.org.pl](http://www.narkomania.org.pl), prowadzonej przez Fundację Praesterno. Pytanie mailowe można skierować do lekarza, prawnika, psychologa lub terapeuty uzależnień. Pomoc jest bezpłatna, a pytania całkowicie anonimowe. Pytania można zadawać w języku ukraińskim, rosyjskim, angielskim, polskim.

## PORADNIA NARKOTYKOWA ON-LINE

Bezpłatne porady ekspertów przez e-mail i czat



**Безкоштовна консультація по електронній пошті** 

Ми заохочуємо вас задавати питання електронною поштою – ви можете направити їх до лікаря, юриста, психолога чи нарколога. Допомога **безкоштовна**, а запитання повністю **анонімні**; для статистичних цілей заповнюйте лише коротку форму з демографічними даними (стать, вік, пов'язаність тощо).

Krajowe Centrum Przeciwdziałania Uzależnieniom uruchomiło telefon zaufania. Dzwoniąc na numer **800 11 08 11** (bezpłatny) lub numer **22 290 70 00** (opłata wg taryfy operatora), można uzyskać pomoc w zakresie rozwiązywania problemów związanych z uzależnieniami. Dyżurujący mają doświadczenie w udzielaniu pomocy psychologicznej i również udzielają wsparcia osobom z Ukrainy, które z powodu wojny znalazły się w Polsce i mają potrzebę porozmawiania oraz podzielenia się swoimi doświadczeniami, przeżyciami. Rozmowy w Telefonie Zaufania są prowadzone zarówno w języku ukraińskim, jak i rosyjskim, codziennie w godzinach 16:00 – 21:00.

Inne wybrane numery telefonów pomocowych i informacyjnych dla osób z Ukrainy:

Polskie Forum Migracyjne:

**669 981 038**; poniedziałek, 16.00-20.00; środa, 10.00-14.00; piątek, 14.00-18.00

Bezpłatny telefon kryzysowy. Pomoc psychologiczna w języku ukraińskim i rosyjskim.

Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka:

**800 12 12 12**; codziennie, 15.00-22.00

Dyżury psychologa w języku ukraińskim i rosyjskim.

Centrum Medyczne Damiana:

**22 566 22 27**; poniedziałek – piątek: 8.00-12.00 i 16.00-20.00

Telefoniczne wsparcie psychologiczne w języku ukraińskim.

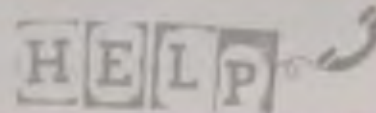
**22 566 22 20**; poniedziałek – piątek: 7.00-21.00

Infolinia w języku ukraińskim, która ma na celu pomóc odnaleźć się w polskim systemie zdrowia.

**Telefon Zaufania  
dla Osób z Ukrainy**

**800 11 08 11**

**22 290 7000**



Serwis Informacyjny UZALEŻNIENIA