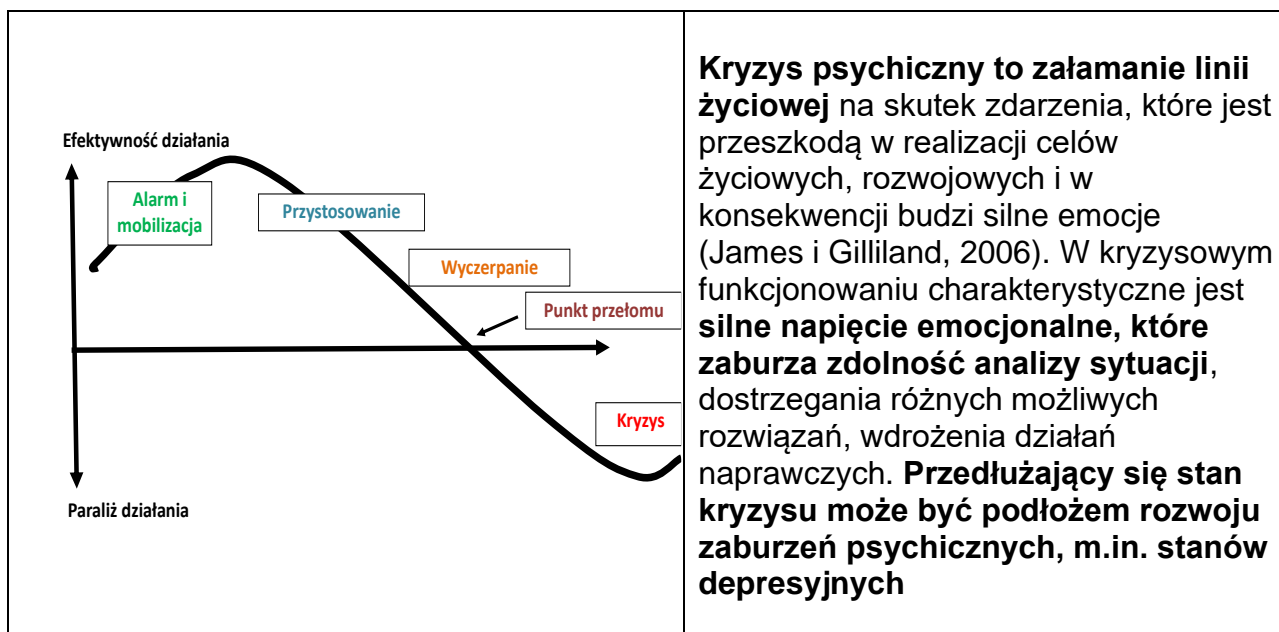


Każdy z nas jest ratownikiem, czyli pierwsza pomoc emocjonalna w odpowiedzi na kryzysy psychiczne

Od stresu do kryzysu

Sytuacje stresujące są naturalnym elementem życia każdego człowieka. Choć stres jest na ogół rozumiany jako coś szkodliwego, pewne jego dawki motywują i dostarczają nam energii do działania, uruchamiają drzemiące w nas możliwości, zwiększają kreatywność, a nawet uodparniają na zmęczenie i ból. Jednak zbyt duża ilość stresorów, zbyt intensywne ich nasilenie, zbyt długi czas działania, mogą sprawić, że zostaje przekroczona granica indywidualnej wytrzymałości. Wówczas odczuwany stres staje się dystresem, czyli stanem zmęczenia, wyczerpania sił, niepokoju, poirytowania, dolegliwości cielesnych i poczucia, że sytuacja powoli zaczyna wymykać się spod kontroli. Prawdziwe niebezpieczeństwo pojawia się dopiero w dłuższej perspektywie, kiedy sytuacja stresowa jest przewlekła, nadmiernie obciążająca i wyczerpująca. Wówczas stres może przerodzić się w doświadczenie kryzysu. Kryzys psychologiczny można zatem uznać za szczególny stan stresu o określonej charakterystyce – tak długo, jak człowiek jest w stanie radzić sobie ze stresującym wydarzeniem życiowym, nie dochodzi do kryzysu. Występuje on wtedy, gdy stres obniży efektywność działania i pojawią się trudności ze znalezieniem dobrego rozwiązania zaistniałych trudności.



Rodzaje kryzysów

Doświadczenie kryzysu może pojawiać się w różnych życiowych okolicznościach – na ogół nieoczekiwanych, nagłych, niezwykle trudnych lub wręcz traumatycznych, ale również przewlekłych, kumulujących się w czasie lub normalnych i oczekiwanych. Wśród najczęściej spotykanych rodzajów można wyróżnić kryzysy: rozwojowe, sytuacyjne, egzystencjalne i środowiskowe.

<p>Kryzys rozwojowy To normalny stan, towarzyszący adaptowaniu się do różnych zmian w naturalnym przebiegu rozwoju człowieka. W okresie dojrzewania pojawia się kryzys związany z dużą ilością zmian we własnym ciele, sposobie myślenia, odczuwania, niepewnością życiowych ról i poszukiwaniem własnej tożsamości, a w okresie wczesnej dorosłości – z poszukiwaniem bliskich, intymnych relacji z innymi ludźmi.</p>	<p>Kryzys sytuacyjny To normalna reakcja na nagłe, nieoczekiwane, trudne wydarzenia. Pojawiają się w sytuacjach straty (np. śmierć, rozstanie, separacja, rozwód, choroba), zmiany (np. narodziny nowego członka rodziny, ukończenie szkoły, przeprowadzka), zagrożenia (np. wypadki, przemoc, ataki).</p>
<p>Kryzys egzystencjalny To stan wewnętrznego konfliktu, pomiędzy wartościami i celami, a ich realizacją w określonym momencie życia człowieka. Jest on na ogół efektem życiowych podsumowań i bilansów, typowych dla m.in. nastolatków, osób w średnim wieku lub u schyłku życia.</p>	<p>Kryzys środowiskowy Dochodzi do niego w obliczu różnych naturalnych, cywilizacyjnych lub gospodarczych katastrof, np. powodzi, huraganów, suszy, epidemii, zapaści gospodarczej, wojny.</p>

Oznaki i negatywne skutki kryzysu

Kryzys psychologiczny nie jest chorobą. Jest reakcją zdrowego człowieka na trudne okoliczności życiowe. Może on spowodować diametralne zmiany w fizjologii, emocjach, myśleniu i zachowaniu człowieka. Choć jego oznaki są na ogół bardzo zindywidualizowane i trudne do przewidzenia, wśród nich można zazwyczaj wyróżnić:

<p>W fizjologii:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nadreaktywność układu limbicznego (odpowiedzialnego za przeżywanie emocji) i obniżenie aktywności płatów przedczołowych (odpowiedzialnych za planowanie, monitorowanie i hamowanie działania) • Napięcie, pobudzenie • Problemy ze snem (bezsenna lub nadmierna senność) • Problemy z jedzeniem (utrata lub wzmożenie apetytu) • Niespecyficzne dolegliwości somatyczne (ból głowy, brzucha, mięśni bez wyraźnej przyczyny) 	<p>W myśleniu:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Poczucie wewnętrznego chaosu i przekonanie o braku kontroli nad sytuacją • Trudności w poszukiwaniu rozwiązań, planowaniu i ewaluowaniu działań • Utrata wiary w siebie, skłonność do samokrytyki • Wygórowana wrażliwość na porażki • Poczucie niepewności co do przyszłości • Poczucie beznadziejności • Poczucie winy i odpowiedzialności za negatywne zdarzenia • Poczucie odrzucenia, osamotnienia, wyizolowania od innych • Myśli rezygnacyjne i samobójcze • Trudności z koncentracją uwagi
---	---

<ul style="list-style-type: none"> • Obniżenie odporności, podatność na infekcje • Zmęczenie lub spadek energii • Obniżenie potrzeb seksualnych 	<ul style="list-style-type: none"> • Ruminacyjność (skłonność do rozpamiętywania i natrętnego powracania w myślach do przeżywanych trudności)
<p style="text-align: center;">W emocjach:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zmienność nastroju i trudności w kontroli emocji • Niepokój, lęk • Rozdrażnienie, drażliwość, złość • Przygnębienie, smutek, rozpacz • Uczucie braku nadziei • Apatia, brak zainteresowania, nuda • Bezradność • Osamotnienie • Wstyd, poczucie winy 	<p style="text-align: center;">W zachowaniu:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zachowanie nietypowe dla danej osoby • Nieradzenie sobie lub niepodejmowanie prób radzenia sobie ze zwykłymi obowiązkami dnia codziennego • Negatywne wybory, działania chybione, chaotyczne • Trudność w kontroli zachowań, skłonność do płaczu, wybuchów • Brak dbałości o siebie, zapominanie o jedzeniu, piciu, odpoczynku, potrzebach ciała • Izolowanie się, trudności w kontakcie z innymi • Zachowania „wentylacyjne” (nadmiarowe, ryzykowne) • Zachowania samobójcze

Źródło: opracowanie własne na podstawie James i Gilliland, 2012; Kubacka-Jasiecka, 2010, Badura-Madej, 1999.

Od kryzysu po autodestrukcję

Przedłużający się stan kryzysu powoduje trudności w realizacji codziennych obowiązków, piętrzenie się zaległości, niemożność utrzymania dobrych relacji z innymi. Może być również podłożem rozwoju poważnych problemów emocjonalnych lub zaburzeń psychicznych, np. depresji, zaburzeń lękowych, uzależnień behawioralnych lub od substancji psychoaktywnych, **chronicznych samouszkodzeń**. Jednak najpoważniejszą, bo nieodwracalną, konsekwencją kryzysu mogą być **zachowania samobójcze** – skrajny sposób „poradzenia sobie” z cierpieniem psychicznym, które powoduje ogromne poczucie bezradności i wydaje się być nie do wytrzymania.

Pierwsza pomoc emocjonalna

Pierwsza pomoc emocjonalna to interwencje, jakie może podjąć każda osoba, która zauważy zachowania sygnalizujące obecność kryzysu psychicznego. Jej przebieg i najważniejsze zadania są podobne jak w pierwszej pomocy przedmedycznej, czyli:

- Zauważyć, że druga osoba może cierpieć i zaprosić do rozmowy, aby w obliczu cierpienia nie była osamotniona,
- Dowiedzieć się, co powoduje cierpienie (aby zyskać wiedzę o problemach i ich powadze),,
- Pomóc dostrzec rozwiązania i zacząć wdrażać najbardziej adekwatne formy wsparcia (aby w miarę możliwości wyeliminować lub zmniejszyć cierpienie i jego źródło).

Pierwszą pomoc emocjonalną tworzą trzy ważne etapy: dostrzeżenie problemu, zbieranie dodatkowych informacji i podjęcie dalszych interwencji.

<p>Dostrzegaj problemy</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Nie wystarczy, że zobaczysz lub usłyszysz coś niepokojącego. Zauważone przez siebie zmiany w zachowaniu drugiej osoby są czasami na tyle mało specyficzne, że łatwo znaleźć dla nich inne, niegroźne wytłumaczenie – wiek dojrzewania, lenistwo, niechęć do współpracy, zwracanie na siebie uwagi itp. Kiedy tak się stanie, pierwsza pomoc emocjonalna staje się niemożliwa, chociaż coś zauważyłeś, nie dostrzegłeś w tym problemu. • Prawdziwe dostrzeżenie problemu to potraktowanie przez Ciebie zmian w zachowaniu drugiej osoby jako komunikatu, że w jej życiu dzieje się coś ważnego, być może również trudnego. Masz prawo jeszcze nie wiedzieć, jaka jest waga problemu. W dalszej kolejności ze spokojem, zainteresowaniem i troską podejmiesz drugi krok – zaczniesz zbierać dodatkowe informacje. • Co powinno motywować cię do działania? <ol style="list-style-type: none"> 1. Wiedza o przeżytym urazie lub bardzo obciążającej sytuacji, np. śmierć bliskiej osoby, bezpośredni udział w traumatycznym zdarzeniu itp. 2. Wiedza o trudnej sytuacji życiowej, np. problemy w rodzinie, doświadczane choroby psychiczne lub somatyczne, bycie ofiarą przemocy rówieśniczej itd. 3. Narastające, niepokojące i niepożądane zmiany w zachowaniu.
	<p>Przykładowe niepokojące zmiany w zachowaniu:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Długotrwałe przygnębienie, utrata spontaniczności, płacliwość, zamartwianie się • Pojawienie się negatywnych wypowiedzi o sobie, o świecie, o przyszłości • Uskarżanie się na różne bóle, zmęczenie, unikanie wysiłku, trudność z mobilizacją • Problemy ze snem i jedzeniem • Brak dbałości o siebie, swój wygląd i higienę • Niepokojące, czasami niejednoznaczne wypowiedzi lub komunikaty na portalach społecznościowych, np. o śmierci, samobójstwie • Ciągłe rozdrażnienie, większa skłonność do buntu, konfliktów i wybuchów • Ciągłe poczucie bycia ocenianym, trudność z radzeniem sobie z krytyką i porażkami • Wycofanie z kontaktów z innymi, mniejsza chęć do rozmów, zabaw, spotkań • Rezygnowanie z zajęć do tej pory lubianych, dających przyjemność • Nieobecności w szkole (czasami jedynie na pierwszych lekcjach), pracy • Wyraźne, dość nagłe opuszczenie się w nauce, trudności w skupieniu uwagi

	<ul style="list-style-type: none"> • Nadmierne korzystanie ze smartfona, komputera, internetu • Zachowania „wentylacyjne” – alkohol, SPA, samouszkodzenia, próby S
<p>Zbierz dodatkowe informacje</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Najważniejszym źródłem informacji jest dla Ciebie druga osoba, które doświadcza trudności. To z nią w pierwszej kolejności musisz porozmawiać, aby lepiej poznać i zrozumieć jej perspektywę. Pomocne okazuje się uważne i cierpliwe słuchanie, krótkie podsumowania wypowiedzi, pytania uszczegółowiające. <p>1. Zainicjuj rozmowę:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Powołując się na fakty (twoje obserwacje), zapytaj o trudności. W tym celu można wykorzystać model informacji zwrotnej FUKO z modyfikacją (fakt – uczucie – kontekst zamiast konsekwencji – oczekiwanie). <ul style="list-style-type: none"> – (Fakt – zachowanie, które cię zaniepokoiło) Ostatnio kilkakrotnie powiedziałaś, że się zabijesz. – (Uczucie – twoja reakcja emocjonalna na zaobserwowane zachowanie) Zasmuciło mnie to, – (Kontekst – znaczenie, które nadajesz zachowaniu) bo myślę sobie, że za tymi słowami może stać coś bardzo poważnego, że może przeżywasz trudne chwile. – (Oczekiwanie – prośba, jaką masz do drugiej osoby) Proszę, pomóż mi zrozumieć, co się u ciebie dzieje. • Dowiedz się, jakich emocji doświadcza druga osoba. Zachęć do mówienia o nich. Zaakceptuj nawet te najbardziej trudne uczucia, pomóż je nazwać i lepiej zrozumieć. W subiektywnie trudnej dla siebie sytuacji ma prawo postrzegać świat po swojemu – w czarnych barwach, przeżywać dramat i nie widzieć dla siebie rozwiązań. <ul style="list-style-type: none"> – <i>Słyszę twój podniesiony głos, szybciej wypowiadasz słowa. Może coś cię bardzo złościć. Powiedz, proszę, co cię złości najbardziej?</i> – <i>Nic dziwnego, że się złościsz, kiedy nie możesz poradzić sobie z zadaniem.</i> – <i>Możesz być bardzo zmęczona w tej sytuacji. Co cię najbardziej teraz męczy?</i> – <i>W tej sytuacji możesz się czuć samotny. Dla kogo chciałbyś być ważniejszy, bardziej widoczny?</i> – <i>Czasami pojawia się w nas poczucie winy. Czujemy, że coś zrobiliśmy, co mogło przyczynić się do samobójstwa lub nie zrobiliśmy czegoś, co mogło zapobiec tragedii. Czy zdarza ci się tak myśleć? Co dokładnie wtedy myślisz?</i> – <i>Czasem obwiniamy innych. O tym też jest nam trudno mówić, ponieważ nie chcemy, żeby druga osoba czuła się źle. A czasem, wręcz odwrotnie, czujemy złość na tę osobę i mówimy o tym, bez żadnego oporu. A jak jest u ciebie?</i> • Wystrzegaj się szybkiego pocieszania, radzenia, odwracania uwagi, dyskusji, tłumaczenia. Poprawianie nastroju na siłę, pełne

optymizmu komentarze lub gotowe plany zaradcze – choć wypowiedziane w najlepszej wierze – mogą zostać odebrane jako dowód kompletnego braku zrozumienia lub lekceważenia. Twoim zadaniem nie jest przekonać do innego sposobu myślenia o własnych problemach lub wdrożenia zaproponowanych rozwiązań. Dowiedz się jak najwięcej o tym, co przeżywa. Unikaj poniższych i podobnych komunikatów:

- *No już, nie płacz.*
- *Nie możesz się teraz złościć.*
- *Chyba nie jesteś tak niemądra, żeby się tego bać?*
- *Musisz teraz wziąć się w garść.*
- *Wszystko będzie dobrze.*
- *Nie ma tego złego...*
- *Uszy do góry!*
- *Chyba trochę przesadzasz.*
- *Przecież to żadnej problem.*
- *Jest wiele osób na świecie, które przeżywają gorsze rzeczy.*

W zamian możesz powiedzieć:

- *Masz prawo czuć to, co czujesz.*
- *Nie wiem, co przeżywasz, ale bardzo chcę to zrozumieć.*
- *Może być ci ciężko.*
- *Pewnie trudno jest ci się zmobilizować.*

- Jeśli nie wiesz, co powiedzieć, otwarcie się do tego przyznaj podkreślając, jak ważnym jest, że ktoś mówi o swoich trudnościach.
 - *Nie wiem, co mogę teraz powiedzieć, ale dobrze, że mi to mówisz. Dobrze, że się tym ze mną dzielisz.*

2. Oceń bezpieczeństwo:

- Jeśli osoba, z którą rozmawiasz, reaguje na swoje problemy silnymi emocjami, a w jej wypowiedziach pojawia się poczucie bezsilności, niemocy, rezygnacji, braku nadziei lub mówi wprost, że jest bardzo załamana, że dłużej nie da rady itp., oceń, na ile jest bezpieczna dla samej siebie. Rozmawiaj wprost o tym, jak próbuje sobie radzić z przeżywanymi problemami. Nie oceniaj jej moralności, nie przekonuj, że postępuje niewłaściwie, po prostu dowiedz się, co robi w trudnych dla siebie chwilach.
 - *Kiedy przeżywamy trudności, pojawiają się w nas przytłaczające emocje. A kiedy emocje zaczynają nas przytłaczać, próbujemy poradzić sobie z nimi za wszelką cenę, nie zawsze w najzdrowszy sposób. To zrozumiałe, że możemy nie wiedzieć, co innego można zrobić, kiedy odczuwamy cierpienie. Wtedy trudno jest jasno myśleć i znaleźć najlepsze rozwiązanie.*
 - *Możemy sięgać po różne sposoby radzenia sobie z trudnościami. Mogą one być zdrowe lub niezdrowe, skuteczne lub nieskuteczne. A jak jest u ciebie? Co robisz w ostatnim czasie, kiedy czujesz się źle, kiedy chcesz o czymś zapomnieć, przestać myśleć, czuć?*

- Zapytaj również o myśli i zachowania samobójcze. W ten sposób nie zachęcasz do niczego niebezpiecznego. Człowiek rozważający samobójstwo często potrzebuje o tym otwarcie porozmawiać, podzielić się swoją tajemnicą. Pytając wprost, stwarzasz możliwość usłyszenia szczerych odpowiedzi lub możesz zorientować się, gdy spróbuje udzielić nieprawdziwych informacji.
 - *Czasem ludzie, którzy czują się źle, są przygnębieni, martwią się, zaczynają myśleć o śmierci, zaczynają myśleć, że chcieliby umrzeć. Czy ty też tak masz? Co dokładnie wtedy myślisz? Co sobie wyobrażasz?*
 - *Myślisz o śmierci, bo... Chciałbyś nie żyć, bo...*
 - *Czy zastanawiałaś się, w jaki sposób i kiedy odebrać sobie życie?*
 - *Czy planowałaś, jak można to zrobić? Czy posiadasz środki potrzebne do przeprowadzenia tego planu?*
 - *Czy kiedykolwiek podjąłeś działanie, które mogło doprowadzić do twojej śmierci? Kiedy to było? Opisz, proszę, co wtedy zrobiłeś.*

- 3. **Pomóż szukać rozwiązań:**
- Oceń, czy druga osoba ma w sobie siły, które mogą być dla niej oparciem w pokonywaniu trudności, dowiedz się, co do tej pory jej pomagało, na czyje wsparcie może liczyć.
 - *Co ci do tej pory pomagało w trudnościach?*
 - *Kto cię do tej pory najbardziej wspierał?*
 - *Jakiej rady udzieliłbyś przyjacielowi, jaką zaproponowałbyś mu pomoc czy rozwiązanie?*
 - *Jak chciałbyś, aby osoba, której dobrze życzysz, podeszła do tej sprawy?*

- Pomóż odkrywać alternatywne rozwiązania.
 - *Mam kilka pomysłów, co można zrobić. Czy chcesz je poznać?*
 - *Niektórym osobom bardzo pomaga..., a innym..., Można zrobić jeszcze...*
 - *Która z wymienionych przeze mnie możliwości jest wg ciebie najlepsza?*

- Przypomnij o dostępnych specjalistach w szkole lub poza nią. Przekaż informacje o miejscach pomocowych.
 - *W naszej szkole jest pedagog (imię i nazwisko). Można go znaleźć (dokładna informacja gdzie). To osoba, która pomaga w różnych trudnościach, np. problemach w nauce, w kontaktach z rówieśnikami, rodzicami czy nauczycielami.*
 - *Porozmawiaj z nim, proszę, jeszcze dziś. Może po zajęciach? Wcześniej dam mu znać, że się do niego zgłosisz, aby na pewno miał dla ciebie czas na rozmowę.*
 - *Jeśli wolisz, możemy już teraz pójść do niego razem.*
 - *Wiem, że są psychologowie dostępni poza szkołą, którzy, udzielają bezpłatnych porad. Umówmy się na następnej*

	<p><i>przerwie. Przekażę ci wtedy adresy do tych placówek oraz numery telefonów zaufania. Do nich możesz próbować dzwonić w każdym momencie, gdy tego potrzebujesz. Czasem wymaga to cierpliwości, bo wiele osób chce się z nimi skontaktować. Ale warto próbować. Jak się jutro spotkamy opowiesz mi, jak ci poszło z dzwonieniem i czy udało ci się skontaktować z psychologiem.</i></p>
<p>Podejmij dalsze interwencje</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Dobrą praktyką jest, kiedy szczerze powiesz drugiej osobie, jakie działania podejmiesz w jej sprawie w najbliższym czasie – każdy zasługuje na to, aby wiedzieć, dlaczego to zrobisz, zapraszając jednocześnie do wspólnych ustaleń. Tworząc możliwość współdecydowania dajesz poczucie wpływu na sytuację w dużej mierze od niego niezależnej. W ten sposób możesz zadbać o utrzymanie z nim dobrej relacji oraz o większą motywację do późniejszego realizowania zaplanowanych działań. <ul style="list-style-type: none"> – <i>To niezwykle ważne, aby o twoich trudnościach dowiedzieli się (wskaż, kto dokładnie). Jest to potrzebne, abyśmy mogli razem, jak najszybciej ci pomóc, abys jak najszybciej poczuł się lepiej.</i> – <i>Powiedz mi, z kim z twojej rodziny mogę o tym porozmawiać w pierwszej kolejności? Z kim najlepiej się dogadujesz?</i> – <i>Czy chcesz uczestniczyć w rozmowie? Czy chcesz powiedzieć o trudnościach sam, a może wolisz, abym zrobił to w twoim imieniu?</i> – <i>Zastanówmy się wspólnie, co dokładnie im powiemy.</i> • W sytuacji bezpośredniego zagrożenia życia jesteś zobowiązany skorzystać ze wsparcia służb ratowniczych, przywołanych za pośrednictwem numeru alarmowego 112.

Pamiętaj!

- **Każdy MOŻE stać się RATOWNIKIEM PIERWSZEJ POMOCY EMOCJONALNEJ.**
- Jako ratownik masz prawo czuć się niepewnie, czasami możesz nie do końca wiedzieć, co zrobić, co powiedzieć. To zrozumiałe, zazwyczaj na co dzień realizujesz inne działania i niekiedy podejmujesz tego typu interwencje pierwszy raz w życiu.
- Dzięki temu, że zdecydujesz się podjąć pierwszą pomoc emocjonalną, młoda osoba, której pomagasz, ma szansę poczuć się lepiej.
- **Podobnie jak w pierwszej pomocy medycznej, twoje działania mogą uratować komuś zdrowie lub nawet życie.**

Telefony niosące pomoc w sytuacji kryzysu psychicznego:

- **Konsultacje z ekspertami suicydologii (zachowania autodestrukcyjne)**
„Życie warte jest rozmowy”: zwjr.pl
- **Bezpłatny Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży, tel. 116 111, www.116111.pl**

Bezpłatna i anonimowa pomoc telefoniczna dla dzieci i nastolatków trudnych sytuacjach życiowych. Wykwalifikowani konsultanci świadczą pomoc codziennie przez całą dobę.

- **Ogólnopolska Poradnia Telefoniczna dla Osób Dorosłych w Kryzysie Emocjonalnym, tel. 116 123**
 Bezpłatny telefon dla osób dorosłych w kryzysie emocjonalnym, czynny codziennie od 14.00 do 22.00.
- **Wsparcie dla Nauczycieli i Rodziców, tel. 800 100 100**
 Bezpłatny telefon dla rodziców i nauczycieli, którzy potrzebują wsparcia i informacji w zakresie pomocy dzieciom i nastolatkom przeżywającym kłopoty i trudności. Czynny od poniedziałku do piątku między 12.00 a 15.00.
- **Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka, tel. 800 12 12 12**
 Bezpłatna pomoc psychologiczna i prawna dla dzieci i w sprawach dzieci. Telefon jest czynny od poniedziałku do piątku w godzinach 8.15-20.00. Poza godzinami pracy konsultantów możliwe jest pozostawienie wiadomości, konsultanci oddzwonią na podany numer po rozpoczęciu dyżuru.
- **Linia Wsparcia, tel. 800 70 22 22**
 Bezpłatny i anonimowy telefon dla osób dorosłych, które potrzebują wsparcia i informacji. Czynny codziennie (również w dni świąteczne) przez całą dobę. W wybrane dni i godziny dyżurują psychiatry, prawnicy, pracownicy socjalni.
- **Antydepresyjny Telefon Forum Przeciw Depresji, tel. 22 594 91 00**
 Telefon skierowany do osób chorujących na depresję oraz ich bliskich. Czynny w każdą środę i czwartek w godzinach 17.00-19.00. Koszt połączenia jak na numer stacjonarny wg taryfy operatora telefonicznego.
- **Telefon Zaufania Grupy Ponton, tel. 22 635 93 92, www.ponton.org.pl**
 Grupa Ponton to młodzi specjaliści, którzy pomogą w sprawach dojrzewania, seksualności oraz antykoncepcji. Połączenie jest płatne według stawki operatora. Telefon jest czynny w piątki w godzinach 16.00-20.00.
- **Telefon Zaufania dla osób LGBT+, ich rodzin i bliskich, tel. 22 628 52 22**
 Telefon prowadzony przez Stowarzyszenie Lambda Warszawa. Czynny od poniedziałku do piątku w godzinach 18.00-21.00. Pomoc online dostępna pod adresem: poradnictwo@lambdawarszawa.org
- **Fundacja Trans-Fuzja, transfuzja.org**
 Bezpłatna internetowa pomoc psychologiczna dla osób trans płciowych. Zgłoszenia przyjmowane są za pośrednictwem adresu e-mail: psycholog@transfuzja.org
- **Niebieska Linia, tel. 800 12 00 02, www.niebieskalinia.org**
 Bezpłatne i anonimowe wsparcie dla ofiar, świadków przemocy w rodzinie. Telefon czynny jest od poniedziałku do soboty w godzinach 8.00-22.00 oraz w niedziele i święta w godzinach 8.00-16.00.
- **Policyjny Telefon Zaufania ds. Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie, tel. 800 120 226**
 Bezpłatny telefon pomocowy, czynny od poniedziałku do piątku w godzinach 9.30-15.30. Pod tym numerem telefonu można uzyskać wsparcie w sytuacji przemocy w rodzinie. Specjaliści obsługujący linię udzielają informacji na temat procedury „Niebieskiej Karty”, np. jakie inne podmioty poza policją, mogą ją założyć.
- **Pomarańczowa Linia, tel. 801 14 00 68**

Telefon przeznaczony dla osób, które mają problem z alkoholem lub narkotykami, oraz ich bliskich. Czynny od poniedziałku do piątku w godzinach 14.00-20.00.

- **Telefon Zaufania Narkotyki – Narkomania, tel. 801 199 990**
Telefon jest czynny codziennie w godzinach od 16.00 do 21.00. Dzwoniąc płaci się tylko za pierwszy impuls połączenia.
- **Infolinia dla osób uzależnionych i ich rodzin, tel. 800 120 289**
Pomoc psychologiczna, prawna, pedagogiczna dla osób borykających się z problemem uzależnień oraz ich bliskich. Działa w dni powszednie w godzinach 9.00-17.00, połączenie jest bezpłatne.
- **Telefon Zaufania Uzależnienia behawioralne, tel. 801 889 880, www.uzaleznieniabehawioralne.pl**
Z telefonu mogą korzystać wszystkie osoby, które mają problem lub też zastanawiają się, czy mają problem z uzależnieniami behawioralnymi (od seksu, Internetu, hazardu, zakupów, jedzenia). Z konsultantami mogą porozmawiać również osoby bliskie osobom uzależnionym – rodzina, przyjaciele, znajomi. Infolinia jest czynna codziennie w godzinach 17.00-22.00 z wyjątkiem świąt państwowych. Dzwoniąc płaci się tylko za pierwszy impuls połączenia lub wg stawki operatora sieci komórkowej.
- **Tumbo Linia, tel. 800 111 123, tumbopomaga.pl**
Telefon przeznaczony dla dzieci, młodzieży i osób dorosłych, którzy przeżywający śmierć kogoś bliskiego. Czynny od poniedziałku do piątku, w godzinach 12.00-18.00.
- **Bezpłatna Linia Wsparcia dla Osób po Stracie Bliskich, tel. 800 108 108, nagle.sami.org.pl**
Działa w dni powszednie w godzinach 14:00-20:00. Adresowany jest do wszystkich osób w żałobie, które potrzebują pomocy. Dzwoniący można anonimowo porozmawiać o swojej sytuacji, otrzymać wsparcie, zasięgnąć porady.
- **Telefon Zaufania dla Osób Dotkniętych Przemocą Seksualną w Kościele, tel. 800 280 900, www.zranieni.info**
Telefon wsparcia działa we wtorki w godzinach 19.00-22.00. Kontakt telefoniczny przeznaczony jest przede wszystkim dla osób, które same doświadczyły wykorzystywania seksualnego, oraz ich najbliższych. Inicjatywę tworzą świeccy katolicy, telefon świadczy pomoc osobom dorosłym.
- **Informacja o innych telefonach zaufania w Polsce: telefonzaufania.org.pl**
- **Centra i ośrodki interwencji kryzysowej: oik.org.pl oraz pokonackryzys.pl/ oik.org.pl**
- **Ośrodki środowiskowej opieki psychologicznej i psychoterapeutycznej dla dzieci i młodzieży**, powstające w każdym powiecie, świadczące bezpłatne wsparcie, również wizyty domowe i środowiskowe:
<https://www.gov.pl/web/zdrowie/rozpoczecie-dzialalnosci-osrodkow-i-stopnia-referencyjnego>