

Drodzy Państwo,

Czas pandemii to czas nadzwyczajny. Nikt nas nie nauczył jak sobie radzić z odosobnieniem, obawami, strachem... Jeżeli "domowe sposoby" i "sprawdzone rady" zawiodą, zawsze możecie się Państwo zwrócić o pomoc do specjalistów. Poniżej oraz w plikach szkoły na Librusie oraz w zakładce (po lewej), znajdziecie Państwo adresy i telefony do miejsc, gdzie można znaleźć pomoc w tym trudnym dla wszystkich czasie.

## **MIEJSCA POMOCY PSYCHIATRYCZNEJ - ŁÓDŹ**

- **Medycyna Grabieniec NZOZ Filia Nr 1 - Poradnia zdrowia psychicznego**

Chłopickiego 49, 94-307 Łódź

tel. 42 611 10 89

- **Przychodnia - Poradnia Psychiatryczna - Konsultacje**

Ossowskiego 4, 91-211 Łódź

tel. 42 612 28 00

- **Poliklinika Szpitala Klinicznego Nr 2 - Poradnia Zdrowia Psychicznego**

Żeromskiego Stefana 113, 90-549 Łódź

tel. 42 639 34 22 , 42 637 34 49

- **SYNOPSIS-Przychodnia Lekarska - Poradnia Zdrowia Psychicznego**

Wrocławska 8, 91-052 Łódź

tel. 42 617 11 89

- **Centra Medyczne Medyceusz - Bazarowa**

Bazarowa 9, 91-053 Łódź

Poradnia zdrowia psychicznego  
tel. 42 613 69 03

- **ENEL-MED Centrum Medyczne NZOZ Manufaktura - Poradnia zdrowia psychicznego**

Drewnowska 58, 91-002 Łódź

tel. 22 230 70 07

- **POLIMEDICA NZOZ - Poradnia psychiatryczna**

Próchnika Adama 18, 90-708 Łódź

tel. 42 630 39 00

- **Spółdzielnia Pracy Lekarzy Specjalistów NZOZ - Poradnia psychiatryczna**

Al. Kościuszki Tadeusza 67, 90-432 Łódź

tel. 42 636 29 50

- **EGO-Gabinet Psychiatryczny**

Sienkiewicza Henryka 59/17, 90-009 Łódź

Praktyka lekarska  
tel. 42 674 65 42

- **ZOZ MSW w Łodzi-Przychodnia - Poradnia Zdrowia Psychicznego**

Północna 42, 91-425 Łódź

tel. 42 634 11 45

- **NZOZ Centrum Medyczne PRIMA-MED**

Matejki 7, 91-402 Łódź

Poradnia zdrowia psychicznego  
tel. 42 678 09 90

- **PaLMA Przychodnia Specjalistyczna - Poradnia zdrowia psychicznego**

Lumumby 14, 91-404 Łódź

tel. 42 632 81 80

- **Remedium NZOZ Przychodnia - Gabinet psychiatryczny**

Dąbrowskiego 17/21, 93-177 Łódź

tel. 42 230 91 28

- **Gabinet Psychiatryczny Rafał Pniewski**

Al. Kard. Wyszyńskiego Stefana 5, 94-042 Łódź

Praktyka lekarska  
tel. 602238405

- **BAMED 81 NZOZ - Poradnia Psychiatryczna (porady)**

Ks. Brzóska 81, 91-347 Łódź

tel. 42 640 70 13

- **CEREO-MED NZOZ - Poradnia Zdrowia Psychicznego**

Gorkiego Maksyma 21A, 92-525 Łódź

tel. 42 673 46 86

- **ESKULAP NZOZ - Gabinet psychiatryczny**

Gogola Mikołaja 12, 92-513 Łódź

tel. 42 673 05 47

- **VALIDUS Przychodnia NZOZ - Poradnia Zdrowia Psychicznego**

Wojska Polskiego 144, 91-711 Łódź

tel. 42 617 24 16

- **HELP-MED ZOZ Sp.z o.o. - Poradnia zdrowia psychicznego**

Zgierska 240, 91-362 Łódź

tel. 42 659 30 00

- **ORTMED NZOZ - Poradnia psychiatryczna**

Wodnika 7 bl.322, 91-498 Łódź

tel. 42 658 29 39

- **NZOZ Medycyna Sportowa- Twoje Zdrowie - Poradnia psychiatryczna**

Giewont 103, 92-116 Łódź

tel. 42 250 70 55

- **POLIMEDICA NZOZ - Poradnia psychiatryczna**

Próchnika Adama 18, 90-708 Łódź

tel. 42 630 39 00

- **MKK TRIMED NZOZ - Poradnia zdrowia psychicznego dla dzieci i młodzieży**

Zawiszy Czarnego 8/10, 91-829 Łódź

tel. 42 657 20 23

- **ZOZ MSW w Łodzi-Przychodnia - Poradnia Zdrowia Psychicznego**

Północna 42, 91-425 Łódź

tel. 42 634 11 45

- **DIAGNOZA NZOZ - Poradnia Zdrowia Psychicznego**

Kamińskiego Aleksandra 7/9, 91-427 Łódź

tel. 42 205 58 58

- **Wojskowa Specjalistyczna Przychodnia Lekarska SP ZOZ - Poradnia Zdrowia Psychicznego**

Sporna 19/23, 90-647 Łódź

tel. 42 750 48 30

- **LUX MED Centrum Medyczne - Poradnia zdrowia psychicznego**

Dowborczyków 30/34, 90-019 Łódź

tel. 22-33-22-888

- **Centrum Medicus NZOZ - Gabinet Psychiatrii**

Piotrkowska 100, 90-004 Łódź

tel. 42 630 93 93

- **MAG-MED NZOZ - Poradnia psychiatryczna**

Kościuszki 48, 90-427 Łódź

tel. 42 637 06 99



- **Spółdzielnia Pracy Lekarzy Specjalistów NZOZ - Poradnia psychiatryczna**

Al. Kościuszki Tadeusza 67, 90-432 Łódź  
tel. 42 636 29 50

- **Neuromedica**

Piotrkowska 204, 90-369 Łódź  
Poradnia psychoterapii  
tel. 42 636 43 38

- **POLIMEDICA Przychodnia - poradnia psychiatryczna**

Wigury Stanisława 19, 90-302 Łódź  
tel. 42 630 39 00

- **MEDSOLVER Sp. z o.o. S.K.**

Obywatelska 100, 94-104 Łódź

tel. 42 239 20 30 [www.medsolver.pl](http://www.medsolver.pl) dr Piotr Wierzbiński

- **ADAMED Zakład Opieki Zdrowotnej Sp.zo.o. - Poradnia zdrowia psychicznego**

Paderewskiego Ignacego 11, 93-530 Łódź  
tel. 42 640 37 38

- **NZOZ Medicus A. T. - Poradnia zdrowia psychicznego dla dzieci i młodzieży**

Łęczycka 11/13, 93-193 Łódź  
tel. 42 640 29 77

- **INTERMED - Przychodnia Lekarska - Poradnia Zdrowia Psychicznego**

Tatrzańska 61, 93-219 Łódź  
tel. 42 642 46 77

- **HERB-MED Spółka Medyczna - Poradnia Zdrowia Psychicznego**

Lermontowa Michała 4, 92-512 Łódź  
tel. 42 672 86 29

- **MEDARMED-NOWOSOLNA Centrum Medyczne NZOZ - Poradnia psychiatryczna**

Hiacyntowa 4, 92-705 Łódź  
tel. 42 648 42 73

- **SP ZOZ Centralny Szpital Kliniczny Uniwersytetu Medycznego w Łodzi - Centrum Kliniczno-Dydaktyczne**

Pomorska 251

92-213 Łódź

- **Uniwersytet Medyczny w Łodzi - Katedra Psychiatrii**

Czechosłowacka 8/10, 92-216 Łódź  
Zakład teoretyczny  
tel. 42 675 73 71

- **Szpital im. Dr J. Babińskiego - Oddział Psychiatrii Sądowej**

Aleksandrowska 159, 91-229 Łódź  
tel. 42 715 59 75, 42 715 59 74

- **Instytut Centrum Zdrowia Matki Polki - Poradnia Zdrowia Psychicznego**

Rzgowska 281/289, 93-338 Łódź  
tel. 42 278 73 60

WAŻNE TELEFONY ANTYDEPRESYJNE

**POMOC W KRYZYSIE PSYCHICZNYM**

**Antydepresyjny Telefon Forum Przeciw Depresji**

**tel. 22 594 91 00**

(czynny w każdą środę – czwartek od 17.00 do 19.00)

*koszt połączenia jak na numer stacjonarny*

*wg taryfy Twojego operatora telefonicznego*

**Telefon zaufania dla osób dorosłych  
w kryzysie emocjonalnym**

**tel. 116 123**

(poniedziałek-piątek od 14:00-22:00, połączenie bezpłatne)

**Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży**

**tel. 116 111**

(czynny 7 dni w tygodniu, 24 h na dobę)

**ITAKA- centrum wsparcia dla osób w stanie kryzysu psychicznego**

**tel. 800 70 2222**

(czynne całodobowo)

**ITAKA – Antydepresyjny telefon zaufania**

**tel. 22 484 88 01**

(czynny w poniedziałki i czwartki od 17.00 do 20.00)

**Ośrodek Interwencji Kryzysowej  
– pomoc psychiatryczno-pedagogiczna**

**tel. 22 855 44 32**

### **Ośrodek Interwencji Kryzysowej**

**tel. 22 837 55 59**

(poniedziałek – piątek od 8:00 do 20:00)

### **Ośrodek Interwencji Kryzysowej – poradnia ds. przeciwdziałania przemocy w rodzinie**

**tel. 22 845 12 12 lub 667 833 400**

(poniedziałek – piątek od 08:00 do 20:00)

**Telefon zaufania – dla osób które znalazły się w trudnej sytuacji i potrzebują natychmiastowego interwencyjnego wsparcia.**

### **Telefon Zaufania**

**tel. (22) 621 35 37**

### **Telefon Interwencyjny**

**tel. 600 070 717**

Dyżury w godzinach 10:00-16:00

– psychologiczny: od pon. do pt. (bez czwartków)

– prawny: czwartki

### **Bezpłatna linia wsparcia dla osób po stracie bliskich**

**tel. 0 800 108 108**

(poniedziałek-piątek od 14.00 do 20.00)

### **Telefoniczna Pierwsza Pomoc Psychologiczna**

**tel. 22 425 98 48**

(poniedziałek – piątek od 17:00 do 20:00 / sobota od 15:00 do 17:00)

### **POMOC DLA NAUCZYCIELI I RODZICÓW**

#### **Całodobowa bezpłatna infolinia dla dzieci, młodzieży, rodziców i nauczycieli**

**tel. 800 080 222**

(czynne całodobowo)

#### **Telefon dla rodziców i nauczycieli w sprawie bezpieczeństwa dzieci**

**tel. 800 100 100**

(poniedziałek-piątek, od 12.00-15.00)

**Infolinia dla wychowawcy – pierwszy ogólnopolski**

**telefon zaufania dla nauczycieli**

**tel. ☎ 0801 800 967**

(poniedziałek, środa, czwartek od 17:00-19:00)

**POMARAŃCZOWA LINIA – program informacyjno-konsultacyjny dla rodziców dzieci pijących alkohol i zażywających narkotyki**

**tel. 801 140 068**

(poniedziałek – piątek od 14:00 do 20:00)

**POMOC DLA DZIECI I MŁODZIEŻY**

**Całodobowa bezpłatna infolinia dla dzieci, młodzieży, rodziców i nauczycieli**

**tel. 800 080☎ 222**

(czynne całodobowo)

**Biuro Rzecznika Praw Pacjenta  
Bezpłatna infolinia**

**tel. 800 190 590**

(poniedziałek- piątek od 8:00 do 20:00)

**Dziecięcy Telefon Zaufania  
Rzecznika Praw Dziecka**

**tel. 800 12 12 12**

(poniedziałek-piątek od 8.15 do 20.00)

**Infolinia Rzecznika Praw Obywatelskich**

**tel. 800 676 676**

(Czynna w poniedziałki od godz. 10.00-18.00. Od wtorku do piątku od godz. 8.00-16.00)

**Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży**

**tel. 116 111**

(czynny 7 dni w tygodniu, 24 h na dobę)

**Młodzieżowy Telefon Zaufania**

**tel. 19288**

(poniedziałek-piątek od 15:00- 19:00)

**Młodzieżowy telefon zaufania do rozmów o seksie  
Piątkowe Pogotowie Pontonowe**



**tel. 22 635 93 92**

(w piątki od godz. 16.00 do 20.00)

**Telefon dla dzieci i nastolatków zaniedbanych, seksualnie wykorzystywanych, których rodzice piją – Telefon Stowarzyszenia Opta**

**tel. 22 27 61 72**

(poniedziałek-piątek od 15:00 do 18:00)

## **POMOC DLA OFIAR PRZEMOCY**

**Ogólnopolski Telefon Dla Ofiar Przemocy w Rodzinie  
„Niebieska Linia”**

**tel. 800 120 002**

telefon pracuje całodobowo

**Poradnia Telefoniczna „Niebieskiej Linii”**

**tel. 22 668 70 00**

(poniedziałek – piątek od 12:00 do 18:00)

**Policyjny Telefon Zaufania  
ds. Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie**

**tel. 800 120 226**

(poniedziałek-piątek, od 9.30-15.30, połączenie bezpłatne)

**Telefon dla rodziców i nauczycieli w sprawie bezpieczeństwa dzieci**

**tel. 800 100 100**

(poniedziałek-piątek, od 12.00-15.00)

**Całodobowy telefon dla kobiet doświadczających przemocy**

**tel. 600 070 717**

(codziennie / całodobowo)

**Anonimowa policyjna linia specjalna – zatrzymać przemoc**

**tel. 800 120 148**

(całodobowo, połączenie bezpłatne)

**Telefon zaufania dla kobiet w ciąży i rodziny**

**tel. 85 732 22 22**

(poniedziałek – piątek od 15:00 do 18:00)

**Telefon zaufania – Centrum Praw Kobiet**

**22 62 13 537**

(czwartki od 10.00 do 16.00 dyżur prawny)

### **Telefon zaufania dla osób dotkniętych przemocą seksualną w Kościele**

**800 280 900**

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. Więcej informacji: [www.zranieni.info](http://www.zranieni.info)

### **POMOC DLA OSÓB Z UZALEŻNIENIAMI**

#### **Ogólnopolski Telefon Zaufania „Uzależnienia behawioralne”**

**tel. 801 889 880**

(Czynny codziennie od godz. 17.00-22.00 z wyjątkiem świąt państwowych)  
Dzwoniąc płacisz tylko za pierwszy impuls połączenia

#### **Ogólnopolski Telefon Zaufania „Narkotyki – Narkomania”**

**tel. 801 199 990**

(codziennie od godz. 16.00-21.00)

Dzwoniąc płacisz tylko za pierwszy impuls połączenia

**Infolinia stowarzyszenia Karan (problemy narkotykowe)**

**tel. 800 120 289**

(poniedziałek – piątek od 9:00 do 17:00, połączenie bezpłatne)

**Infolinia pogotowia makowego „POWRÓT Z U”**

**tel. 801 109 696**

(poniedziałek – piątek od 10:00 do 20:00, sobota od 10:00 do 19:00)

**Narkomania – pomoc rodzinie infolinia towarzystwa rodzin i przyjaciół dzieci uzależnionych „POWRÓT Z U”**

**tel. 800 120 359**

(poniedziałek – piątek od 10:00 do 20:00, sobota od 10:00 do 15:00)