

# Ogólnopolska Poradnia Telefoniczna

DLA OSÓB DOROSŁYCH  
W KRYZYSIE EMOCJONALNYM



**116 123** Ogólnopolska Poradnia Telefoniczna  
dla Osób Dorosłych w Kryzysie Emocjonalnym

**Bezpłatny**

**801 889 880**

**Infolinia dla Osób cierpiących z powodu uzależnień behawioralnych** (hazard, Internet, komputer, praca, seks, kompulsywne objadania się).

**Płatny** (z telefonu stacjonarnego opłata za jeden impuls, z telefonów komórkowych płatny, zgodnie z taryfą operatora).

#### **Dane teleadresowe**

Instytut Psychologii Zdrowia Polskiego Towarzystwa Psychologicznego  
ul. Gęślarska 3  
02-412 Warszawa  
[www.psychologia.edu.pl](http://www.psychologia.edu.pl)

#### **Do jakiej grupy osób skierowana jest Infolinia?**

**116 123** – dla osób dorosłych znajdujących się w kryzysie emocjonalnym.

**801 889 880** – dla osób cierpiących z powodu uzależnień behawioralnych (hazard, Internet, komputer, praca, seks, kompulsywne objadania się).

#### **W jakie dni i w jakich godzinach czynny jest telefon?**

**116 123** od poniedziałku do niedzieli od 14.00 do 22.00.

**801 889 880** od poniedziałku do niedzieli od 17.00 do 22.00.

#### **Kim są pracownicy Infolinii?**

Wolontariusze – **116 123**

Specjaliści, osoby zatrudnione – **801 889 880**



# 116 123

poradnia telefoniczna  
dla osób w kryzysie emocjonalnym

## Poradnia Telefoniczna



INSTYTUT  
PSYCHOLOGII  
ZDROWIA

Polskie Towarzystwo Psychologiczne

### **W jakich sytuacjach dzwonić pod ten numer?**

Kryzysowy Telefon Zaufania **116 123** powstał z myślą o osobach, które z różnych powodów nie mają możliwości bezpośredniego kontaktu z psychologiem. Oferta Poradni kierowana jest do osób dorosłych w kryzysie emocjonalnym, potrzebujących wsparcia i porady psychologicznej, rodziców potrzebujących wsparcia w procesie wychowawczym oraz osób niepełnosprawnych. Poradnia Telefoniczna **116 123** udziela pomocy psychologicznej osobom doświadczającym kryzysu emocjonalnego, samotnym, cierpiącym z powodu depresji, bezsenności, chronicznego stresu.

Każdy z konsultantów posiada wyższe wykształcenie specjalistyczne – psychologiczne lub pokrewne oraz przeszedł cykl szkoleń z zakresu telefonicznej pomocy psychologicznej.

Nie jest istotne wyznanie, czy orientacja seksualna osoby dzwoniącej – każdy potrzebujący może liczyć na wsparcie. Konsultanci nie oceniają, nie wartościują postaw czy zachowań – wspólnie z Klientem zastanawiają się co dla niego jest najlepsze w danej sytuacji.