

Portal Województwa Lubuskiego



Wsparcie psychologiczne i psychiatryczne w województwie lubuskim - gdzie szukać pomocy?



Kategoria - Zdrowie

Data publikacji -10 września 2025 godz. 08:43

10 września przypada Światowy Dzień Zapobiegania Samobójstwom - data, która przypomina, jak ważne jest reagowanie na sygnały kryzysu psychicznego i zapewnianie dostępu do profesjonalnej pomocy. Województwo lubuskie od lat rozwija sieć wsparcia psychologicznego i psychiatrycznego, umożliwiając mieszkańcom szybki i bezpłatny kontakt

ze specjalistami.

Telefony zaufania i wsparcie całodobowe

W sytuacji kryzysowej najważniejszy jest szybki kontakt z kimś, kto może pomóc. W województwie lubuskim i w całej Polsce działają bezpłatne telefony zaufania dostępne przez całą dobę:

- **116 123** – Kryzysowy Telefon Zaufania dla dorosłych, całodobowy, działa 7 dni w tygodniu,
- **800 70 22 22** – Centrum Wsparcia dla Osób Dorosłych w Kryzysie Psychicznym, całodobowe, z możliwością rozmowy przez czat i kontaktu mailowego,
- **116 111** – Telefon Zaufania dla dzieci i młodzieży, całodobowy, działa 7 dni w tygodniu,

To pierwsza, szybka forma pomocy dla osób, które potrzebują rozmowy, wsparcia emocjonalnego i wskazania dalszych kroków.

Konsultacje psychologiczne i wsparcie lokalne

Osoby mieszkające w województwie lubuskim mogą skorzystać z bezpłatnych konsultacji psychologicznych organizowanych m.in. przez **Regionalny Ośrodek Polityki Społecznej w Zielonej Górze**. Zapisy odbywają się pod numerem telefonu **501 353 425**.

Ponadto w regionie funkcjonują **Centra Zdrowia Psychicznego** – w Ciborzu i Gorzowie Wielkopolskim – oferujące kompleksowe wsparcie: od pomocy psychiatrycznej po terapię psychologiczną i grupy wsparcia.

Profesjonalna opieka psychiatryczna

W większych miastach działają **Poradnie Zdrowia Psychicznego**, takie jak np. placówka Polikliniki przy ul. Wazów 42 w Zielonej Górze. To miejsca, w których można umówić się na wizytę do psychiatry lub psychologa w ramach NFZ. Wsparcie jest bezpłatne, a w przypadku pomocy psychiatrycznej nie jest wymagane skierowanie.

Nie zostawaj sam z kryzysem

Problemy psychiczne wymagają takiej samej troski jak te fizyczne. Województwo lubuskie zapewnia wsparcie na różnych poziomach – od telefonu zaufania, przez konsultacje psychologiczne, aż po profesjonalną pomoc psychiatryczną w poradniach i centrach zdrowia psychicznego.

Nie czekaj - jeśli czujesz, że potrzebujesz pomocy, skorzystaj z dostępnych

form wsparcia.