

Znajdź pomoc

Poniżej znajdziesz bezpłatne numery wsparcia oraz miejsca, do których możesz się zgłosić, aby uzyskać bezpłatną pomoc psychologiczną na terenie Pomorza Zachodniego.

Numery wsparcia

Centrum wsparcia

Centrum wsparcia

Dla kogo: dorośli

Numer: **800 70 22 22**

Forma kontaktu: telefon, czat, e-mail

Dostępność: 24h / 7 dni w tygodniu

[Odwiedź stronę WWW](#)

Telefon Zaufania 116111

Telefon Zaufania 116 111

Dla kogo: dzieci i młodzież

Numer: **116 111**

Forma kontaktu: czat, telefon

Dostępność: 24h / 7 dni w tygodniu

[Czatuj online](#)

Rzecznik Praw Dziecka

Rzecznik Praw Dziecka

Dla kogo: dzieci i młodzież

Numer: 800 12 12 12

Forma kontaktu: czat i telefon

Dostępność: 24h / 7 dni w tygodniu

Więcej informacji

Stop Depresji - młodzież i dzieci

Stop Depresji - Linia dla dzieci

Dla kogo: młodzież i dzieci

Numer: 22 484 88 04

Forma kontaktu: telefon

Dostępność: pon-nd 13:00-20:00

Grafik dyżurów

Stop Depresji - dorośli

Stop Depresji - Linia dla dorosłych

Dla kogo: dorośli

Numer: 22 484 88 01

Forma kontaktu: telefon

Dostępność: pon-wt 15:00-20:00

[Odwiedź stronę](#)

“Tumbo pomaga”

Fundacja Hospicyjna „Tumbo pomaga”

Dla kogo: dzieci i młodzież w żałobie

Numer: **800 111 123**

Forma kontaktu: telefon

Dostępność: pon-pt 12:00-18:00

[Strona WWW](#)

Pomarańczowa Linia

Pomarańczowa Linia

Dla kogo: rodzice dzieci w kryzysie alkoholowym

Numer: **801 140 068**

Forma kontaktu: telefon, formularz

Dostępność: pon-pt 14:00-20:00

[Kontakt](#)

Kryzysowy telefon zaufania (Niebieska Linia, NASK, MC)

Kryzysowy Telefon Zaufania

Dla kogo: wszyscy szukający wsparcia

Numer: **116 123**

Forma kontaktu: telefon, czat, formularz

Dostępność: 24h / 7 dni w tygodniu

Pomoc Online

Infolinia „Pomagamy” MEN

Infolinia MEN „Pomagamy”

Dla kogo: uczniowie, rodzice, pedagodowie

Numer: **800 800 605**

Forma kontaktu: telefon

Dostępność: 24h / 7 dni w tygodniu

Informacje

„Niebieska Linia”

Ogólnopolskie Pogotowie „Niebieska Linia”

Dla kogo: ofiary przemocy

Numer: **800 120 002**

Forma kontaktu: telefon, chat, mail

Dostępność: 24h / 7 dni w tygodniu

Pomoc Online

Miejsca, w których można uzyskać bezpłatną pomoc psychologiczną

Powiat białogardzki

Centrum Zdrowia Psychicznego

- ☐ **Miasto:** Białogard
- ☐ **Adres:** Nowowiejskiego 7, 78-200 Białogard
- ☐ **Kontakt:** tel. 94 311 37 74
- ☐ **Dla kogo:** wszyscy

Odwiedź stronę WWW

Centrum Rehabilitacyjno-Medyczne „REHA MEDICA”

- ☐ **Miasto:** Białogard
- ☐ **Adres:** ul. Najświętszej Marii Panny 19, 78-200 Białogard
- ☐ **Kontakt:** 535 960 018, bialogard@rehamedica.info.pl
- ☐ **Dla kogo:** wszyscy

[Odwiedź stronę WWW](#)

Regionalne Centrum Medyczne w Białogardzie

☐ **Miasto:** Białogard

☐ **Adres:** ul. Chopina 29, 78-200 Białogard (parter)

☐ **Kontakt:** ze skierowaniem, 91 3511356, psycho@szpitalbialogard.pl

☐ **Dla kogo:** dorośli (od 18 r.ż.)

[Odwiedź stronę WWW](#)

Regionalne Centrum Kryzysowe

☐ **Miasto:** Białogard

☐ **Adres:** ul. Grunwaldzka 49, 78-200 Białogard

☐ **Kontakt:** tel. 94 312 88 88, sekretariat@pcpr.powiatbialogard.pl

☐ **Dla kogo:** wszyscy

[Odwiedź stronę WWW](#)

Powiat choszczeński

Regionalne Centrum Kryzysowe

☐ **Miasto:** Choszczno

☐ **Adres:** ul. Chrobrego 27a, 73-200 Choszczno

☐ **Kontakt:** tel. 95 765 25 78, 601742578, sekretariat@pcprchoszczno.pl

☐ **Dla kogo:** wszyscy

[Odwiedź stronę WWW](#)

Powiat drawski

SPZOZ (Szpital Specjalistyczny MSWiA Złoceniec) Centrum Zdrowia Psychicznego

☐ **Miasto:** Drawsko Pomorskie

☐ **Adres:** Obrońców Westerplatte 11, 78-500 Drawsko Pomorskie

☐ **Kontakt:** tel. 451-167-827, sekretariat@szpitalkansk.pl

☐ **Dla kogo:** wszyscy

[Odwiedź stronę WWW](#)

Regionalne Centrum Kryzysowe

☐ **Miasto:** Drawsko Pomorskie

☐ **Adres:** Obrońców Westerplatte 11, 78-500 Drawsko Pomorskie

☐ **Kontakt:** 733 100 663, rckdrawskopom@wp.pl

☐ **Dla kogo:** wszyscy

[Odwiedź stronę WWW](#)

Powiat goleniowski

Fractal Concept Centrum Psychologii i Rozwoju

☐ **Miasto:** Goleniów

☐ **Adres:** ul. Plac Lotników 2, 72-100 Goleniów

☐ **Kontakt:** 883 999 473

☐ **Dla kogo:** wszyscy

[Odwiedź stronę WWW](#)

Regionalne Centrum Kryzysowe

☐ **Miasto:** Goleniów

☐ **Adres:** ul. Poczтовая 43, 72-100 Goleniów

☐ **Kontakt:** tel. 91 418 38 60 wew. 30, e.turowska@pcpr-goleniow.pl

☐ **Dla kogo:** wszyscy

[Odwiedź stronę WWW](#)

Powiat gryficki

MEDICAM Szpital

Specjalistyczny

📍 **Miasto:** Gryfice

📍 **Adres:** ul. Niechorska 27, 72-300 Gryfice

📞 **Kontakt:** tel. +48 91 384 20 61

👤 **Dla kogo:** wszyscy

[Odwiedź stronę WWW](#)

Regionalne Centrum Kryzysowe

📍 **Miasto:** Gryfice

📍 **Adres:** ul. Polna 8, 72-300 Gryfice

📞 **Kontakt:** tel. 607 807 147, rck.pcpr@gryfice.pl

👤 **Dla kogo:** wszyscy

[Odwiedź stronę WWW](#)

Powiat gryfiński

Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej „Chrobry”

📄 **Miasto:** Gryfino

📄 **Adres:** Bolesława Chrobrego 52, 74-100 Gryfino

📄 **Kontakt:** 91 404 58 88

📄 **Dla kogo:** wszyscy

[Odwiedź stronę WWW](#)

Fresenius Nephrocare Polska Sp. z o.o

📄 **Miasto:** Gryfino

📄 **Adres:** ul. Niepodległości 28, 74-100 Gryfino

📄 **Kontakt:** 91 469 06 64

📄 **Dla kogo:** wszyscy

[Odwiedź stronę WWW](#)

Powiat kamieński

Regionalne Centrum Kryzysowe

📄 **Miasto:** Kamień Pomorski

📄 **Adres:** ul. Szpitalna 10, 72-400 Kamień Pomorski

📄 **Kontakt:** 690 665 907, rck@pcprkamienpomorski.pl

📄 **Dla kogo:** wszyscy

[Odwiedź stronę WWW](#)

Wojskowa Specjalistyczna Przychodnia Lekarska SPZOU

☐ **Miasto:** Kołobrzeg

☐ **Adres:** Jedności Narodowej 86/88, 78-100 Kołobrzeg

☐ **Kontakt:** 94 351 96 71

☐ **Dla kogo:** wszyscy

[Odwiedź stronę WWW](#)

Regionalny Szpital w Kołobrzegu

☐ **Miasto:** Kołobrzeg

☐ **Adres:** ppor. Edmunda Łopuskiego 31/33, 78-100 Kołobrzeg

☐ **Kontakt:** 94 35 30 252

☐ **Dla kogo:** wszyscy

[Odwiedź stronę WWW](#)

Regionalne Centrum Kryzysowe

☐ **Miasto:** Kołobrzeg

☐ **Adres:** ul. Grottgera 11, 78-100 Kołobrzeg

☐ **Kontakt:** 94 310 80 20, pcpr@kolobrzeg.powiat.pl

☐ **Dla kogo:** wszyscy

[Odwiedź stronę WWW](#)

Powiat koszaliński

Centrum Rehabilitacyjno-Medyczne „REHA MEDICA”

☐ **Miasto:** Bobolice

☐ **Adres:** ul. Reymonta 2, 76-020 Bobolice

☐ **Kontakt:** 530 645 059

☐ **Dla kogo:** wszyscy

[Odwiedź stronę WWW](#)

Punkt Interwencji Kryzysowej

☐ **Miasto:** Koszalin

☐ **Adres:** Władysława Andersa 32, 75-626 Koszalin

☐ **Kontakt:** tel. 94-71-40-224, 94-71-40-253

☐ **Dla kogo:** wszyscy

[Odwiedź stronę WWW](#)

Powiat łobeski

Interwencja Kryzysowa

☐ **Miasto:** Łobez

☐ **Adres:** ul. Bema 27, 73-150 Łobez

☐ **Kontakt:** tel. 91 39 768-41, pcpr@powiatlobeski.pl

☐ **Dla kogo:** wszyscy

[Odwiedź stronę WWW](#)

Powiat m. Koszalin

Centrum Zdrowia Psychicznego - NZOZ Medison

☐ **Miasto:** Koszalin

☐ **Adres:** ul. Sarzyńska 9, 75-819 Koszalin; Zwycięstwa 119, Koszalin 75-601

☐ **Kontakt:** tel. 94 347 07 54 lub 94 347 07 55

☐ **Dla kogo:** dorośli (od 18 r.ż.)

[Odwiedź stronę WWW](#)

Centrum Zdrowia Psychicznego Dla Dzieci i Młodzieży NZOZ

„Monada”

📍 **Miasto:** Koszalin

📍 **Adres:** Aleja Monte Cassino 13, 75-424 Koszalin

📞 **Kontakt:** tel. 94 341 77 27

👤 **Dla kogo:** dzieci i młodzież

[Odwiedź stronę WWW](#)

Powiat m. Świnoujście

Szpital Miejski im. Jana Garduły w Świnoujściu sp. z o. o.

📍 **Miasto:** Świnoujście

📍 **Adres:** Mieszka I 7, 72-600 Świnoujście

📞 **Kontakt:** tel +48 91 32 67 424

👤 **Dla kogo:** dorośli (od 18 r.ż.)

[Odwiedź stronę WWW](#)

Wojskowa Specjalistyczna Przychodnia Lekarska SPZOO

📍 **Miasto:** Świnoujście

☐ **Adres:** ul. Kapitańska 8-8B, 72-600 Świnoujście

☐ **Kontakt:** tel. **600 322 955**

☐ **Dla kogo:** wszyscy

[Odwiedź stronę WWW](#)

Powiat m. Szczecin

Centrum Rehabilitacyjno-Medyczne „REHA MEDICA”

☐ **Miasto:** Szczecin

☐ **Adres:** ul. Wyszyńskiego 32-34, 78-411 Szczecin

☐ **Kontakt:** **530 661 982**

☐ **Dla kogo:** wszyscy

[Odwiedź stronę WWW](#)

Regionalne Centrum Kryzysowe

☐ **Miasto:** Szczecin

☐ **Adres:** ul. Andrzeja Struga 10, 70-784 Szczecin

☐ **Kontakt:** tel. **510 360 862**, rck@cus.szczecin.eu

☐ **Dla kogo:** wszyscy

[Odwiedź stronę WWW](#)

Regionalne Centrum Kryzysowe

📍 **Miasto:** Szczecin

📍 **Adres:** ul. Marii Skłodowskiej-Curie 4, 71-332 Szczecin

📞 **Kontakt:** tel. 505 997 334, rck@cus.szczecin.eu

👤 **Dla kogo:** wszyscy

[Odwiedź stronę WWW](#)

Uniwersytecki Szpital Kliniczny nr 1 im. prof. Tadeusza Sokołowskiego PUM

📍 **Miasto:** Szczecin

📍 **Adres:** ul. Unii Lubelskiej 1 w Szczecinie

📞 **Kontakt:** ze skierowaniem, 91 3511356

👤 **Dla kogo:** wszyscy

[Odwiedź stronę WWW](#)

Zachodniopomorski Instytut Psychoterapii

☐ **Miasto:** Szczecin

☐ **Adres:** ul. Firlika 19, 71-637 Szczecin

☐ **Kontakt: tel. 91 422 60 60**

☐ **Dla kogo:** wszyscy

[Odwiedź stronę WWW](#)

Centrum Psychiatrii i Psychoterapii MILIMED Bogumiła Miazgowska

☐ **Miasto:** Szczecin

☐ **Adres:** ul. Bartosza Głowackiego 17, 70-238 Szczecin

☐ **Kontakt: 534 644 744**

☐ **Dla kogo:** wszyscy

[Odwiedź stronę WWW](#)

Prawobrzeże-Medyk Sp. z o.o.

☐ **Miasto:** Szczecin

☐ **Adres:** ul. Kostki-Napierskiego 6c, 70-783 Szczecin

☐ **Kontakt: Telefon do rejestracji: 91 46-43-834**

☐ **Dla kogo:** wszyscy

[Odwiedź stronę WWW](#)

SPSZOZ - Zdroje

- ☐ **Miasto:** Szczecin
- ☐ **Adres:** ul. Mączna 4, 70-780 Szczecin
- ☐ **Kontakt:** tel. **91 880 6200**
- ☐ **Dla kogo:** wszyscy

[Odwiedź stronę WWW](#)

SPSZOZ - Zdroje (św. Wojciecha)

- ☐ **Miasto:** Szczecin
- ☐ **Adres:** ul. św. Wojciecha 7, Wejście G, I Piętro
- ☐ **Kontakt:** nr tel.: **91 880 6057, 91 880 6044**
- ☐ **Dla kogo:** dorośli (od 18 r.ż.)

[Odwiedź stronę WWW](#)

Szczecińskie Centrum Zdrowia

- ☐ **Miasto:** Szczecin
- ☐ **Adres:** ul. Bohaterów Warszawy 75, 71-061 Szczecin

☐ **Kontakt:** 573 431 425, 797 039 284

☐ **Dla kogo:** wszyscy

[Odwiedź stronę WWW](#)

SP ZOZ MSWiA

☐ **Miasto:** Szczecin

☐ **Adres:** ul. Królowej Korony Polskiej 5/6

☐ **Kontakt: tel:** 91 31 14 770

☐ **Dla kogo:** wszyscy

[Odwiedź stronę WWW](#)

Wojewódzki Ośrodek Medycyny Pracy (ul. Kopernika)

☐ **Miasto:** Szczecin

☐ **Adres:** ul. Mikołaja Kopernika 18, Szczecin

☐ **Kontakt: Tel:** 91 43 17 301 / 91 43 49 200

☐ **Dla kogo:** wszyscy

[Odwiedź stronę WWW](#)

Wojewódzki Ośrodek Medycyny Pracy (ul. Bolesława Śmiałego)

📍 **Miasto:** Szczecin

📍 **Adres:** ul. Bolesława Śmiałego 33, Szczecin

📞 **Kontakt: Tel: 91 43 49 200**

👤 **Dla kogo:** wszyscy

[Odwiedź stronę WWW](#)

Fractal Concept Centrum Psychologii i Rozwoju

📍 **Miasto:** Szczecin

📍 **Adres:** ul. Śląska 32a, 70-433 Szczecin

📞 **Kontakt: 883 999 487**

👤 **Dla kogo:** wszyscy

[Odwiedź stronę WWW](#)

Powiat myśliborski

Szpital Barlinek

- ☐ **Miasto:** Barlinek
- ☐ **Adres:** ul. Szpitalna 10, 74-320 Barlinek
- ☐ **Kontakt:** tel. 95 30 67 030, 95 74 61 811
- ☐ **Dla kogo:** wszyscy

[Odwiedź stronę WWW](#)

Centrum Zdrowia i Rozwoju Cogito Edyta Miкуła

- ☐ **Miasto:** Barlinek
- ☐ **Adres:** Zielna 1c, Barlinek
- ☐ **Kontakt:** 574 219 996
- ☐ **Dla kogo:** dzieci i młodzież

[Odwiedź stronę WWW](#)

Regionalne Centrum Kryzysowe

- ☐ **Miasto:** Myślibórz
- ☐ **Adres:** ul. Spokojna 13, 74-300 Myślibórz
- ☐ **Kontakt:** 669 606 604, rck@pcprmysliborz.pl
- ☐ **Dla kogo:** wszyscy

[Odwiedź stronę WWW](#)

Przychodnia im. Jana Pawła II

Sp. z o.o.

📍 **Miasto:** Myślibórz

📍 **Adres:** ul. Ogrodowa 9, 74-300 Myślibórz

📞 **Kontakt: Tel.:** 95 747 2070, 95 747 2071

👤 **Dla kogo:** wszyscy

[Odwiedź stronę WWW](#)

Powiat policki

Powiatowe Centrum Zarządzania

Kryzysowego

📍 **Miasto:** Police

📍 **Adres:** ul. Tanowska 4a, Komenda Powiatowej Straży

📞 **Kontakt: tel.** 91 4316800, 91 4316801

👤 **Dla kogo:** wszyscy

[Odwiedź stronę WWW](#)

Powiat pyrzycki

Powiatowe Centrum Zarządzania Kryzysowego

📍 **Miasto:** Piryzyce

📍 **Adres:** ul. Lipiańska 4, 74-200 Piryzyce

📞 **Kontakt:** w dni robocze: 91 88 11 330, oczik@pyrzyce.pl

👤 **Dla kogo:** wszyscy

[Odwiedź stronę WWW](#)

Powiat sławieński

NZOZ Ars Medica

📍 **Miasto:** Sławno

📍 **Adres:** ul. Koszalińska 4, 76-100 Sławno

📞 **Kontakt:** psycholog: 74 852 03 67; psychiatra: 74 852 06 66

👤 **Dla kogo:** wszyscy

[Odwiedź stronę WWW](#)

Regionalne Centrum Kryzysowe

📍 **Miasto:** Sławno

📍 **Adres:** ul. Stefanii Sempołowskiej 2A, 76-100 Sławno

☐ **Kontakt:** tel.: 502 701 022, rck@pcprslawno.pl

☐ **Dla kogo:** wszyscy

[Odwiedź stronę WWW](#)

Powiat stargardzki

Wojskowa Specjalistyczna Przychodnia Lekarska SPZOZ

☐ **Miasto:** Stargard

☐ **Adres:** Al. Żołnierza 37, 73-110 Stargard

☐ **Kontakt:** 952001400

☐ **Dla kogo:** wszyscy

[Odwiedź stronę WWW](#)

Wojewódzki Ośrodek Medycyny Pracy – Przychodnia nr 4

☐ **Miasto:** Stargard

☐ **Adres:** ul. Adama Mickiewicza 18, Stargard

☐ **Kontakt:** Tel: 91 578 56 16

☐ **Dla kogo:** wszyscy

[Odwiedź stronę WWW](#)

Fractal Concept Centrum Psychologii i Rozwoju

☐ **Miasto:** Stargard

☐ **Adres:** ul. Ignacego Łukasiewicza 21, 73-110 Stargard

☐ **Kontakt:** 883 999 465

☐ **Dla kogo:** wszyscy

[Odwiedź stronę WWW](#)

Regionalne Centrum Kryzysowe

☐ **Miasto:** Stargard

☐ **Adres:** ul. Składowa 2a (BUDYNEK B), 73-110 Stargard

☐ **Kontakt:** tel. 531 248 692, rck@powiatstargardzki.pl

☐ **Dla kogo:** wszyscy

[Odwiedź stronę WWW](#)

Powiat szczecinecki

REHA MEDICA CENTRUM REHABILITACYJNO-MEDYCZNE

☐ **Miasto:** Szczecinek

☐ **Adres:** ul. Kościuszki 57, 78-400 Szczecinek

☐ **Kontakt: nr tel.: 94 372 14 51**

☐ **Dla kogo:** wszyscy

[Odwiedź stronę WWW](#)

Szpital w Szczecinku Sp. z o.o.

☐ **Miasto:** Szczecinek

☐ **Adres:** ul. Kościuszki 47-48, 78-400 Szczecinek

☐ **Kontakt: telefon :94 37 234 13**

☐ **Dla kogo:** dorośli (od 18 r.ż.)

[Odwiedź stronę WWW](#)

Powiat świdwiński

Regionalne Centrum Kryzysowe

☐ **Miasto:** Świdwin

☐ **Adres:** ul. W. Polskiego 27 (parter), 78-300 Świdwin

☐ **Kontakt: Tel. kom. 531-572-825, rck@pcprpolczynzdroj.pl**

☐ **Dla kogo:** wszyscy

[Odwiedź stronę WWW](#)

Powiat wałecki

Centrum Rehabilitacyjno-Medyczne „REHA MEDICA”

☐ **Miasto:** Wałcz

☐ **Adres:** ul. Gen. Andersa 9, 78-600 Wałcz

☐ **Kontakt:** 530 661 982

☐ **Dla kogo:** wszyscy

[Odwiedź stronę WWW](#)

Regionalne Centrum Kryzysowe

☐ **Miasto:** Wałcz

☐ **Adres:** al. Zdobywców Wału Pomorskiego 54, Wałcz

☐ **Kontakt:** 720 82 65 00, rck.walcz@gmail.com

☐ **Dla kogo:** wszyscy

[Odwiedź stronę WWW](#)

107. Szpital Wojskowy z Przychodnią SPZOZ

☐ **Miasto:** Wałcz

☐ **Adres:** Kołobrzaska 44, 78-600 Wałcz

 **Kontakt: 669 001 480**

 **Dla kogo:** dorośli (od 18 r.ż.)

Odwiedź stronę WWW

Kontakt

Alex Majewski

**Pełnomocnik Marszałka Województwa Zachodniopomorskiego ds. Zdrowia
Psychicznego**

Tel. 508900890

lub mailowo: amajewski@wzp.pl

Adres:

Urząd Marszałkowski Województwa Zachodniopomorskiego
ul. Marszałka Józefa Piłsudskiego 40, 70-421 Szczecin

Powrót do strony głównej akcji

Adres URL źródła: <https://wzp.pl/stophejt/jak-przebiega-akcja/>