

KORONAWIRUS. GDZIE SZUKAĆ POMOCY GDY NIE MOŻEMY PSYCHICZNIE PORADZIC SOBIE Z SYTUACJĄ ŻAGROŻENIA.

Darmowa pomoc psychologiczna dla lekarzy, pielęgniarek, ratowników, personelu medycznego, Ale nie tylko, bo także dla osób zakażonych i ich rodzin oraz pracowników innych profesji, którzy nie mogą pracować zdalnie, muszą iść do pracy, stykają się z wieloma innymi ludźmi.

Psychoterapeuci, terapeuci, psychiatrzy, psychologowie oferują swoje usługi on line i przez telefon tym, którzy pracują na linii ognia i potrzebują wsparcia specjalisty. Konsultacje są online i przez telefon, rzadko osobiście. Oto lista gabinetów i placówek, które oferują darmową pomoc terapeutyczną w czasie pandemii koronawirusa i walki z epidemią choroby COVID-19.

W dostępnej dla każdego grupie Widzialna ręka na Facebooku jest wiele ofert wsparcia. Planowane jest także uruchomienie strony internetowej.

Kontakt. Psychoterapeuci z woj. śląskiego:

Katowice

Izabela Butniewicz – Folusiak

PCK 6/1a, tel. 604-450-311

(uwaga: Z uwagi na charakter pracy, nie odbiera telefonu, kiedy pracuję podczas sesji/konsultacji)

mail: izabela_bf@tlen.pl

Instytut Psychoterapii i Rozwoju Osobistego "W dobrą stronę", Katowice, ul. Sokolska

- Chcemy też wesprzeć osoby chore, przebywające pod nadzorem epidemiologicznym, ich rodziny oraz wszystkich, którzy w ostatnim czasie przeżywają silny lęk, obniżenie nastroju, kryzys emocjonalny.

Będziemy dostępne 16-25 marca 2020. W celu umówienia terminu należy się z nami skontaktować wysyłając SMS lub maila. Natalia (694 429 177,

nbiskupska@wdobrastrone.pl), Agnieszka (501 234 107, atendyra@wdobrastrone.pl)

Psychoterapia i Rozwój w Katowicach

Agnieszka Paruzel psychoterapiarozwoj.eu

Godz. 10.00 - 12.00 we wtorek, środę i czwartek.

Kontakt: +48 663 907 222

a.paruzel1@gmail.com

Gabinet Pomocy Psychologicznej i Psychoterapii Dr Aleksandra Dembińska

Staromiejska 6

aleksandra@dembinska.pl

www.psychoterapeutka.katowice.pl

- Jestem w stanie zaoferować kilka godzin tygodniowo wsparcia psychologicznego online dla

osób w kwarantannie, chorych oraz personelowi medycznemu
tel. kom. +48 504 198 832

Gabinet psychologiczny Solutio, Katowice, Gliwice, Bielsko-Biała
Zespół gotowy do udzielania bezpłatnych konsultacji psychologicznych i
psychoterapeutycznych.

Kontakt: www.psychologslask.com.pl

Katowice, Mickiewicza 21, tel. +48 663 127 027

Gliwice, ul. Młyńska 3a, tel. +48 733 518 892

Bielsko-Biała, ul. 11 listopada 60 – 62, tel. +48 733 518 892

Chorzów

Gabinet Psychoterapii Lepsze Jutro Beata Majewska

Oferuje wsparcie psychologiczne 2 pracownikom służb medycznych w okresie od 17.03 -
31.03. 2020 (po 1 spotkaniu online na osobę w tygodniu).

Ul. B. Chrobrego 13, Chorzów

Tel kontaktowy: 881 664 964

Gliwice

www.psychoterapia-slask.com

Hanna Listek :501 125 953

pon-czw: 12-14

pt: 10-13

śr: 20-21.30

Bartosz Kozłowski :604 421 740

pon, wt, czw: 20-21.30

Kontakt telefoniczny możliwy w podanych poniżej godzinach, istnieje również opcja
spotkania przez skype:

Zabrze

Fundacja Rozwoju i Promocji Psychoterapii

ul. Wiktora Brysza 8, 41-800 Zabrze

+48 32 726 11 79

+48 606 313 066

Żory

Gabinet psychoterapii i pomocy psychologicznej Ewa Koper-Zajac

Żory, Ul. Rybnicka 65

Psycholog, psychoterapeuta. Wsparcie online poprzez komunikator Skype lub Zoom.

Wsparcie telefoniczne

Zgłoszenia poprzez stronę www.psycholog-koper.pl lub stronę na Facebooku Gabinet
psychoterapii i pomocy psychologicznej

Poznań

Wielkopolska Szkoła Psychoterapii Gestalt i Psychoterapeuta Aleksandra Replin.

Telefoniczne oraz Skypowe wsparcie psychologiczne. W inicjatywie biorą udział
koordynatorzy szkoły oraz studenci. Uwaga, konsultacje są również po angielsku. Porady dla

obcokrajowców. Kontakt do terapeutów:

Aleksandra Replin - psychoterapeutka Gestalt, superwizor

Wtorek: 16-20 Piątek: 14-20

Tel. 503 779 077

Marta Rommel - psycholog, psychoterapeuta Gestalt, superwizor

Wtorki: 19-20 Czwartki: 15-18

Tel. 603 938 023

Jolanta Cieplińska - psychoterapeuta Gestalt, superwizor

Poniedziałki: 15 - 18

Tel. 502 279 479

Aleksander Samorski

Poniedziałek: 9-13

Tel. 732 721 983

Agnieszka Osuch

Piątki: 9.00-13.00

Tel. 604 890 559

Bosacka Daria

Poniedziałek: 10 -13 Wtorek, Środa, Piątek: 10 -15

Tel. 697 838 939

Zuzanna Filipowska

Sobota, Niedziela: 10-11

Tel. 508 293 434

Elżbieta Szlendak

Środa, Czwartek: 15-18

Tel. 606 766 380

Barbara Popa

Wtorek, Środa, Czwartek: 16 -18

Tel. 691 508 944

Martyna Bogusław

Poniedziałek, Środa, Piątek 16-17

Tel. 504 917 122

Róża Łukaszek

Poniedziałek, Wtorek, Piątek, Sobota, Niedziela: 9.00-12.00 i 17.00-20.00

Tel. 791 671 392

Ewa Pierańska-Norek

Poniedziałek, Wtorek, Środa 11-12

Sobota, Niedziela 17-18

Tel. 509 028 098

Robert Poczekaj

Poniedziałek - Piątku 10-11 Środa, Czwartek 15-16

Tel. 533 573 573

Monika Jagniewska

Poniedziałek, Środa 16-19

Tel. 501 353 891

Sylwia Kowalska

Piątki: 11- 14

Tel. 883 900 123

Aleksandra Mazana

Poniedziałek 17-20 Środa - Niedzieli 17-20

Tel.502 410 880

Monika Kurosz
Wtorek: 10 - 14
Tel. 730 062 482
Katarzyna Pojawa
Niedziela: 9 - 12
Tel. 502 259 539
Małgorzata Słociuk-Jurczyńska
Poniedziałek 16-19 Wtorek i Środa 16-18
Tel. 503 623 221
Zuzanna Czerwińska - psychoterapeutka Gestalt
Poniedziałek: 15-19
Tel. 608 099 161
Małgorzata Lisowska
Poniedziałek: 16-19
tel. 723 480 942
Joanna Szczech
Czwartek: 10- 13
Tel. 663 791 312
Karolina Montgomery
Czwartek i Piątek 10-13
Tel. 604 638 880
Małgorzata Korzeniowska
Środa 10-12
Tel. 509 044 964
Katarzyna Weiss
Piątek 17 - 19 Sobota 11-13
Tel. +48 690286076
Psychotherapeutic Counselling in English
Beata Scholz-Fiedorek
Czwartki i Piątki: 14-16
Maria Nowak
Piątki: 16-18
Tel: 607 298 859
Ania Ranoszek
Wtorek i Środa po 14
Tel. 501 245 964
Katarzyna Dułak - psychoterapeutka Gestalt
Poniedziałek 11-13 i Piątek 10-12
Tel. 517 347 966

Wrocław

Centrum Sensum, ul. Bujwida 51
W każdy wtorek w godzinach 18:30-20:30. Jedna osoba może skorzystać z bezpłatnej konsultacji maksymalnie trzy razy.
Na spotkania obowiązuje rejestracja, którą można dokonywać telefonicznie: 573 921 771
mailowo: rejestracja@centrumsensum.pl oraz przez stronę internetową
www.centrumsensum.pl

Warszawa

mgr Krzysztof Grabarczyk, psycholog, psychoterapeuta
Obrzeźna 1b/77, Mokotów, Warszawa
+48 608 085 593
kontakt@g-kon.pl

Krzysztof Błażejowski: ul. Anielewicza 33 m. 4 01-057 Warszawa
tel. 668 509 548

Kraków

Anna Hardek, członek Polskiego Towarzystwa Psychoterapii Gestalt.
- Pracuję z osobami dorosłymi w gabinecie lub na Skypie, po polsku lub po angielsku.
Adres strony: psychoterapia.annahardek.pl
Gabinet: Kraków, Piwna19/11,

Agnieszka Baldauf, nurt Gestalt, Kraków, online
Tel. 607 567 796
www.baldauf.help

Zielona Góra

Lubuski Instytut Zdrowia Psychicznego w Zielonej Górze,
tel. 690 047 382,
www.zdrowiepsychiczne.zgora.pl
Wsparcie psychologiczne on-line i przez telefon.

źródło <https://dziennikzachodni.pl/koronawirus-darmowa-pomoc-psychologow-i-psychoterapeutow-dla-personelu-medycznego-lekarzy-ratownikow-pielegniarek-chorych-i-ich/ar/c14-14860151>