

Ważne telefony pomocowe:

- 1. Centrum Wsparcia dla Osób Dorosłych w Kryzysie Psychicznym**
(czynny 7 dni w tygodniu, 24 h na dobę, połączenie bezpłatne)
dla zainteresowanych czat dostępny na: <https://centrumwsparcia.pl>. Tel. **800 70 22 22**
- 2. Całodobowy telefon zaufania dla osób dorosłych**
(czynny 7 dni w tygodniu, 24 h na dobę, połączenie bezpłatne, telefon zaufania dla osób dorosłych w kryzysie emocjonalnym)
dla zainteresowanych czat dostępny na: <https://116sos.pl>. Tel. **116 123**
- 3. Antydepresyjny Telefon Forum Przeciw Depresji**
(czynny w każdy czwartek od 17:00 do 19:00). Tel. **22 594 91 00**
- 4. Telefon Zaufania dla osób starszych**
(od poniedziałku do piątku w godzinach od 17:00 do 20:00). Tel. **22 635 09 54**

W nagłej sytuacji zagrożenia życia lub zdrowia:

- dzwoń pod numer alarmowy **112**
 - dzwoń na pogotowie ratunkowe **999**
 - udaj się na najbliższą izbę przyjęć w szpitalu, w którym znajduje się oddział psychiatryczny
 - udaj się na SOR (szpitalny oddział ratunkowy) w szpitalu, w którym znajduje się oddział psychiatryczny .
- Pamiętaj! W takich okolicznościach nie potrzebujesz skierowania do szpitala.**

Lokalne poradnie zdrowia psychicznego i wsparcia:

- 1. Centrum Specjalistycznej Diagnostyki i Terapii (Pszczyna).** Tel. 790 299 600
- 2. Irys Space - Centrum Zdrowia Psychicznego i Rozwoju Osobistego (Żory).** Tel. 577 877 328
- 3. Ośrodek Medyczno-Terapeutyczny "Syriusz" NZOZ oddział Żory.** Tel. 666 379 004.
- 4. INTEGRUM - Niepubliczny Ośrodek Zdrowia Psychicznego (Rybnik).** Tel. 32 433 24 42
- 5. Poradnia Zdrowia Psychicznego OPiLU (Rybnik).** Tel. 32 73 93 003.
- 6. Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej "MEDYK" (Żory).** Tel. 32 434 15 31
- 7. Specjalistyczny ZOZ „Hipokrates” (Pszczyna).** Tel. 32 210 30 31 i 32 210 38 80.
- 8. Centrum Zdrowia Psychicznego w Rybniku.** Tel. 32 432 82 94.
- 9. Fundacja Przymierze (Suszec) – wsparcie m.in. dla osób starszych.** Tel. 501 436 649.