

Jesteś osobą z doświadczeniem choroby psychicznej?

PAMIĘTAJ, ŻE

JEST

KTOŚ

KTO MOŻE CI

POMÓC

Skontaktuj się z najbliższym Ośrodkiem Pomocy Społecznej
lub Powiatowym Centrum Pomocy Rodzinie.
Tam otrzymasz wsparcie niezbędne do prowadzenia dobrego życia.

Więcej informacji, odnośnie możliwości uzyskania pomocy,
znajduje się na stronie internetowej
Mazowieckiego Centrum Polityki Społecznej
www.mcps.com.pl



TELEFONY ZAUFANIA DLA OSÓB Z DOŚWIADCZENIEM CHOROBY PSYCHICZNEJ:

Grupa Wsparcia Osób z Doświadczeniem Kryzysu Psychicznego TROP

Doradcy dyżurują od poniedziałku do czwartku w godzinach od 17.00 do 19.00,
pod numerem telefonu **22 614 16 49**.

Kryzysowy Telefon Zaufania Instytutu Psychologii Zdrowia Polskiego Towarzystwa Psychologicznego

Doradcy dyżurują codziennie w godzinach od 14.00 do 22.00,
pod bezpłatnym numerem telefonu **116 123**.