Pomoc w kryzysie

Pomoc w kryzysie

Wersja: 1.0
Data wejĹ›cia w ĹĽycie: 15 maja 2026 r.
WĹ‚aĹ›ciciel: Bliska Psychologia - Grzegorz Ĺ»urek
Kontakt: kontakt@bliskapsychologia.pl

Najważniejsze informacje

Bliska Psychologia jest serwisem psychoedukacyjnym. Udostępniamy treści, testy samoopisowe, raporty premium oraz konsultacje online, ale nie jesteśmy miejscem pomocy natychmiastowej ani centrum interwencji kryzysowej.

Jeżeli Ty albo ktoś obok Ciebie znajduje się w bezpośrednim zagrożeniu życia, zdrowia lub bezpieczeństwa, nie czekaj na odpowiedź z formularza, e-maila, komunikatora ani konsultacji online.

Kiedy dzwonić po pomoc natychmiast

Zadzwoń pod numer alarmowy **112**, jeżeli istnieje bezpośrednie zagrożenie życia lub zdrowia, w szczególności gdy pojawia się ryzyko samouszkodzenia, próby samobójczej, przemocy, utraty kontroli albo potrzeba pilnej interwencji medycznej.

Jeżeli możesz, poproś bliską osobę, sąsiada, współpracownika lub inną zaufaną osobę, żeby została z Tobą do czasu uzyskania pomocy.

Numery wsparcia

- **112** - numer alarmowy w sytuacji bezpośredniego zagrożenia życia, zdrowia lub bezpieczeństwa.
- **800 70 2222** - Centrum Wsparcia dla Osób Dorosłych w Kryzysie Psychicznym.

Jeżeli jesteś poza Polską, skorzystaj z lokalnego numeru alarmowego albo najbliższej pomocy doraźnej.

Granice serwisu Bliska Psychologia

Testy psychologiczne, wyniki testów, raporty premium, artykuły, newsletter, formularz kontaktowy i konsultacje online w Bliskiej Psychologii nie zastępują interwencji kryzysowej, pomocy medycznej, psychiatrycznej ani natychmiastowego wsparcia służb ratunkowych.

Nie możemy zagwarantować natychmiastowej odpowiedzi na wiadomość, formularz, e-mail ani komunikat wysłany przez panel użytkownika. W sytuacji pilnej skorzystaj z numeru alarmowego lub telefonu wsparcia.

Bezpieczny kolejny krok

Jeżeli sytuacja nie jest nagła, ale czujesz, że potrzebujesz wsparcia, możesz rozważyć kontakt z lekarzem, psychologiem, psychoterapeutą, poradnią zdrowia psychicznego albo zaufaną osobą. Konsultacja online może pomóc uporządkować sytuację, ale nie jest usługą ratunkową.

Ta strona jest publicznym wyciągiem informacyjnym. Nie publikujemy tutaj wewnętrznych procedur operacyjnych ani klasyfikacji zdarzeń kryzysowych.