

Gdzie można uzyskać wsparcie?

INSTYTUCJE, NUMERY TELEFONÓW, STRONY INTERNETOWE

800 70 2222

CENTRUM WSPARCIA DLA OSÓB W STANIE KRYZYSU PSYCHICZNEGO

Jeśli:

- Czujesz się stale przygnębiony...
- Nie dajesz sobie rady z codziennością...
- Przeżywasz kryzys emocjonalny...
- Znajdujesz się w sytuacji „bez wyjścia”...
- Nie radzisz sobie ze stresem...
- Nie chce Ci się żyć...
- Jesteś ofiarą przemocy...
- Zamartwiasz się o swój stan zdrowia...
- Myślisz, że „jest coś z Tobą nie tak”...
- Nie możesz pogodzić się ze stratą bliskiej osoby...

Nie jesteś sam! Nie zwlekaj! Zgłoś się po pomoc!

24 godziny na dobę 7 dni w tygodniu



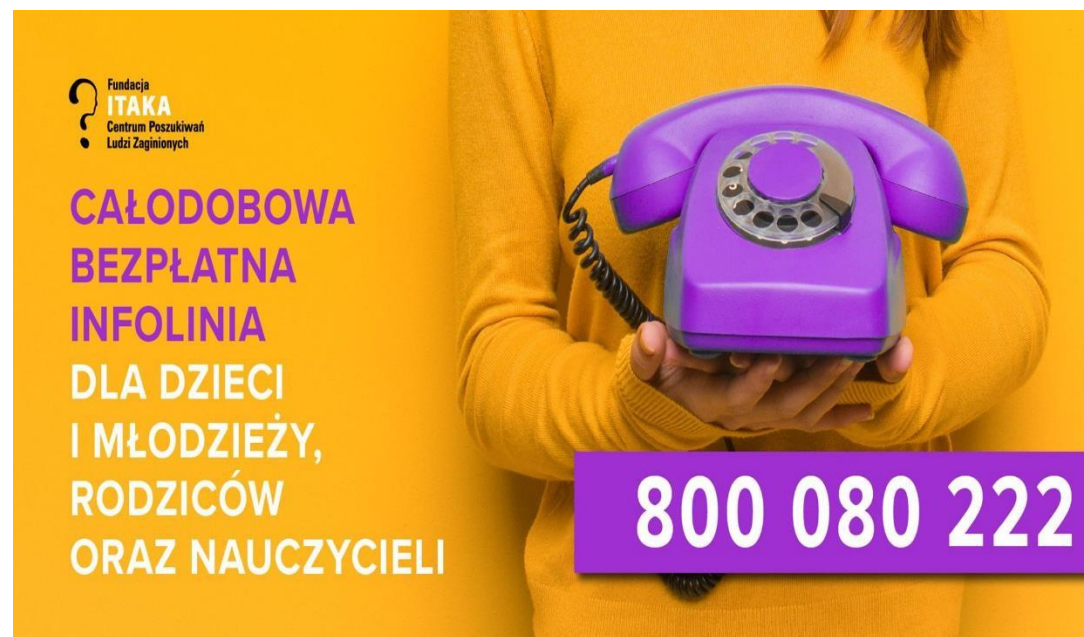
W ramach Centrum Wsparcia Fundacja ITAKA prowadzi:

- Telefoniczne Centrum Wsparcia 800 70 2222
- Bezpłatną linię, która działa 24 godziny przez 7 dni w tygodniu
- E-mail: porady@liniawsparcia.pl
- Stronę www.liniawsparcia.pl
- Czat

800 080 222

CAŁODOBOWA BEZPŁATNA INFOLINIA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY, RODZICÓW ORAZ NAUCZYCIELI

- Pod numerem telefonu **800 080 222** dzieci, młodzież, ale także rodzice i nauczyciele mogą uzyskać profesjonalną pomoc doświadczonych psychologów, pedagogów i prawników.
- Każdy, kto ma problemy w domu, w szkole czy też w relacjach rówieśniczych może zadzwonić i skorzystać ze wsparcia.



116 111

TELEFON ZAUFANIA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY

Zadzwoń lub napisz, gdy coś Cię martwi, masz jakiś problem, nie masz z kim porozmawiać lub wstydziś się o czymś opowiedzieć.

- Wiadomości przez stronę www.116111.pl możesz również przesyłać całą dobę.
- Pomoc świadczona przez konsultantów Telefonu 116 111 jest całkowicie **bezpłatna**.



116 123

TELEFON ZAUFANIA DLA OSÓB DOROSŁYCH W KRYZYSIE EMOCJONALNYM

Kryzysowy Telefon Zaufania **116 123** powstał z myślą o osobach, które z różnych powodów nie mają możliwości bezpośredniego kontaktu z psychologiem.

Oferta Poradni kierowana jest do osób dorosłych w kryzysie emocjonalnym, potrzebujących wsparcia i porady psychologicznej, rodziców potrzebujących wsparcia w procesie wychowawczym oraz osób niepełnoprawnych.

Poradnia Telefoniczna **116 123** udziela pomocy psychologicznej osobom doświadczającym kryzysu emocjonalnego, samotnym, cierpiącym z powodu depresji, bezsenności, chronicznego stresu.

Czekamy na telefon od Ciebie codziennie od 14.00 do 22.00!

Nasz numer jest bezpłatny.



800 12 12 12

TELEFON ZAUFANIA RZECZNIKA PRAW DZIECKA

- Możesz zadzwonić, gdy nie wiesz z kim porozmawiać, a coś bardzo Cię martwi. Możesz tam także zgłaszać takie sytuacje, które według Ciebie są niesprawiedliwe i masz poczucie, że ktoś zachował się nie tak jak powinien – np. złamał prawo.
- Telefon jest bezpłatny i czynny **od poniedziałku do piątku od godziny 8:15 do 20:00 (połączenie bezpłatne).**
- Jeśli zadzwonisz tam w godzinach nocnych i zostawisz informację o sobie i swój numer – konsultanci do Ciebie oddzwonią.

DZIECIĘCY TELEFON ZAUFANIA

800 12 12 12

Czynny
od poniedziałku do piątku od godziny
8.15 do 20.00



ZADZWOŃ JEŚLI:

- przeżywasz smutek, lęk, osamotnienie,
- nie radzisz sobie z konfliktem w Twojej rodzinie,
- masz problemy w relacjach z rówieśnikami,
- masz trudności w nauce,
- ktoś stosuje wobec Ciebie przemoc.



800 12 00 02

OGÓLNOPOLSKI TELEFON DLA OFIAR PRZEMOCY W RODZINIE
„NIEBIESKA LINIA”



- Zadzwoń, jeśli ktoś w Twojej rodzinie krzywdzi Cię – bije lub obraża.
- Możesz tam opowiedzieć o swojej sytuacji i dowiedzieć się gdzie szukać pomocy w Twoim otoczeniu. Bezpłatna pomoc dostępna przez całą dobę.
- <http://www.niebieskalinia.org/>

800 120 226

POLICYJNY TELEFON ZAUFANIA DS. PRZECIWDZIAŁANIA PRZEMOCY W RODZINIE

Pomoc dla dzieci i dorosłych.

Pod tym numerem telefonu można uzyskać wsparcie w sytuacji przemocy w rodzinie. Specjaliści obsługujący linię udzielają informacji na temat procedury "Niebieskiej Karty", np. jakie inne podmioty poza policją, mogą ją założyć.

Telefon jest czynny od poniedziałku do piątku w godzinach 9.30 - 15.30 (połączenie bezpłatne).



800 100 100

BEZPŁATNA I ANONIMOWA POMOC TELEFONICZNA I ONLINE DLA RODZICÓW I NAUCZYCIELI

- Dla tych, którzy potrzebują wsparcia i informacji w zakresie przeciwdziałania i pomocy psychologicznej dzieciom przeżywającym kłopoty i trudności takie jak: agresja i przemoc w szkole, cyberprzemoc i zagrożenia związane z nowymi technologiami, wykorzystanie seksualne, kontakt z substancjami psychoaktywnymi, depresja i obniżony nastrój, myśli samobójcze, zaburzenia odżywiania.
- Ponadto terapeuci i prawnicy Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę udzielają konsultacji w zakresie podejmowania interwencji w przypadku podejrzenia przestępstw wobec dzieci, w szczególności wykorzystywania seksualnego, oraz pomocy psychologicznej dla dzieci doświadczonych przemocą i wykorzystywaniem seksualnym i uczestniczących w charakterze świadków i pokrzywdzonych w procedurach prawnych.



800 100 100

telefon dla rodziców i nauczycieli
w sprawie bezpieczeństwa dzieci

800 111 123

TUMBOLINIA

Pomoc telefoniczna dla dzieci i nastolatków przeżywających śmierć kogoś bliskiego, a także dla ich rodziców i opiekunów.

Linia czynna jest od poniedziałku do piątku w godzinach 12.00 - 18.00.

Można także zostawić swój numer i wiadomość, tak by konsultaci mogli oddzwonić do potrzebującej osoby.

www.tumbopomaga.pl/



#tumbopomaga

800 108 108

BEZPŁATNA LINIA WSPARCIA DLA OSÓB PO STRACIE BLISKICH

Pomoc dla dorosłych.

Telefon wsparcia działa w dni powszednie od 14:00 do 20:00.

Linia 800 108 108 adresowana jest do wszystkich osób w żałobie, które potrzebują pomocy.

Dzwoniący mogą anonimowo porozmawiać o swojej sytuacji, otrzymać wsparcie, zasięgnąć porady.

Zadaniem dyżurujących psychologów jest podejmować interwencje w sytuacjach nagłych, a także pomagać w podejmowaniu decyzji o ewentualnej dalszej terapii.

Więcej informacji na stronie Fundacji Nagle Sami:

<http://www.naglesami.org.pl/>

**Telefon Wsparcia
dla osób
w żałobie**

800 108 108
czynny pon.–pt.
w godzinach
14.00–20.00



www.naglesami.org.pl

FUNDACJA NAGLES A M I

112

NUMER ALARMOWY

Zadzwoń w przypadku bezpośredniego zagrożenia zdrowia lub życia Twojego bądź drugiej osoby.

Wybranie numeru 112 z jakiegokolwiek telefonu (stacjonarny, komórkowy, niektórzy operatorzy VoIP) spowoduje połączenie z centrum powiadamiania ratunkowego (CPR). Operator 112 może, w miarę potrzeby, przyjąć zdarzenie i przekazać je za pomocą systemu teleinformatycznego do jednostki Państwowej Straży Pożarnej, Policji lub Państwowego Ratownictwa Medycznego.



Numer 112 jest jednolitym ogólnoeuropejskim numerem alarmowym używanym w sieci telefonów stacjonarnych w Unii Europejskiej, jak również w sieci GSM na całym świecie.