

POMOC PSYCHOLOGICZNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY

Oto lista telefonów pod którymi możesz uzyskać fachową pomoc w przypadku kryzysu emocjonalnego, trudnej sytuacji życiowej czy też jeśli jesteś ofiarą przemocy. Pod tymi numerami skontaktujesz się ze specjalistami, którzy pomogą Tobie i Twoim bliskim przebrnąć przez najtrudniejsze momenty. W wielu podanych miejscach dyżurują psycholodzy i inni specjaliści, którzy są w stanie pomóc w wyjściu z kryzysu lub przekierować do odpowiednich miejsc pomocowych. Poza konkretną pomocą ważna jest też zwykła, przyjazna rozmowa z kimś zaufanym.



PORADNIA TELEFONICZNA DLA OSÓB W KRYZYSIE EMOCJONALNYM

Tel. 116 123

Bezpłatny kryzysowy telefon zaufania powstał z myślą o osobach dorosłych, które z różnych powodów nie mają możliwości bezpośredniego kontaktu z psychologiem. Skorzystaj z niego, jeśli jesteś osobą dorosłą i przeżywasz trudności osobiste, nie potrafisz poradzić sobie ze swoim zmartwieniem. Możesz tam dzwonić od poniedziałku do piątku od godz. 14:00 do 22:00 pomoc dla dorosłych.



TELEFON ZAUFANIA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY.

Tel. 116 111

Bezpłatny telefon zaufania dla dzieci i młodzieży prowadzony przez Fundację Dajemy Dzieciom Siłę - czynny całą dobę (24h). Telefon 116 111 działa przez 7 dni w tygodniu. Dzwoniąc, nie musisz podawać swojego imienia, nazwiska ani adresu zamieszkania. Połączenie jest bezpłatne. Konsultanci 116 111 gotowi są rozmawiać o każdej ważnej sprawie. Jeśli poprosisz o pomoc w rozwiązaniu Twoich problemów lub zgodzisz się na to, żeby Ci pomóc - konsultanci 116 111 zajmą się tym. **DYSKRECJA GWARANTOWANA**



PORADNIA PSYCHOLOGICZNO – PEDAGOGICZNA W IŁAWIE

Tel. (89) 649 27 66, (89) 649 24 35

Uczniowie i rodzice mogą korzystać ze wsparcia, jakie oferuje PPP. Udzielanie bezpośredniej pomocy przez tą placówkę polega m.in. na prowadzeniu konsultacji psychologicznych, terapii dzieci i młodzieży oraz ich rodzin.



OŚRODEK PSYCHOEDUKACJI, PROFILAKTYKI UZALEŻNIEŃ I POMOCY RODZINIE W IŁAWIE

Tel. (89) 649 92 00

Dzwoniąc do Ośrodka na w/w nr telefonu uzyskasz wskazówki i informacje na temat telefonicznej konsultacji ze specjalistami z Ośrodka w zakresie pomocy psychologicznej, poradnictwa rodzinnego i wychowawczego, poradnictwa prawnego, poradnictwa w sytuacji przemocy, uzależnienia w rodzinie, kryzysu w rodzinie wskażą inną instytucję, która pomoże.



CAŁODOBOWA BEZPŁATNA INFOLINIA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY, RODZICÓW ORAZ NAUCZYCIELI

Tel. 800 080 222

Została uruchomiona całodobowa, **bezpłatna, całodobowa**, ogólnopolska infolinia dla dzieci i młodzieży, rodziców oraz nauczycieli prowadzona przez Fundację ITAKA. Pod tym numerem telefonu można uzyskać profesjonalną pomoc doświadczonych psychologów, pedagogów i prawników. Nie musisz się przedstawiać, masz zapewnioną dyskrecję. Jeżeli nie chcesz rozmawiać przez telefon – wejdź na stronę telefonu www.liniadzieciom.pl i opisz swój problem w wiadomości.



DZIECIĘCY TELEFON ZAUFANIA RZECZNIKA PRAW DZIECKA

Tel. 800 121212

Tu również 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 od grudnia 2020 r. jest **czynny całodobowo, we wszystkie dni tygodnia**.

OGÓLNOPOLSKIE POGOTOWIE DLA OFIAR PRZEMOCY W RODZINIE „NIEBIESKA LINIA”

Tel. 800 12 00 02

Bezpłatna linia jest **czynna 24 godziny na dobę**. Ogólnopolski telefon dla doświadczających **przemocy w rodzinie**. Jeśli jesteś świadkiem lub doświadczasz przemocy fizycznej, psychicznej lub innej w rodzinie, szkole, pracy lub Twoim otoczeniu, możesz anonimowo uzyskać informację, gdzie szukać pomocy, jak rozwiązać problem, porozmawiać ze specjalistą – psychologiem lub prawnikiem.



Tel. (22) 668 70 00

Poradnia działa **7 dni** w tygodniu w godzinach **12:00 – 18:00**. Infolinia przeznaczona jest dla wszystkich osób pokrzywdzonych przestępstwem.

W sytuacji bezpośredniego zagrożenia życia zadzwoń na numer 112

ZACHĘCAM DO SKORZYSTANIA Z POMOCY

Magdalena Jakubowska - pedagog szkolny