

Pomoc i wsparcie w sytuacjach trudnych

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!

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 24 godziny na dobę 7 dni w tygodniu

800080222
**CAŁODOBOWA BEZPŁATNA INFOLINIA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY,
RODZICÓW ORAZ NAUCZYCIELI**



- Pod numerem telefonu **800080222** 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



- Wiadomości przez stronę www.116111.pl możesz również przesyłać całą dobę.
- Pomoc świadczona przez konsultantów Telefonu 116 111 jest całkowicie **bezpłatna**.
- **Zadzwoń lub napisz, gdy coś Cię martwi, masz jakiś problem i nie masz, z kim porozmawiać lub wstydzisz się o czymś opowiedzieć.**

116 123

TELEFON ZAUFANIA DLA OSÓB DOROSŁYCH W KRYZYSIE EMOCJONALNYM



- Kryzysowy telefon zaufania **116123** 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 **116123** 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

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.


0-800 12 12 12
Dziecięcy 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.

800 12 00 02
OGÓLNOPOLSKI TELEFON DLA OFIAR PRZEMOCY W RODZINIE
„NIEBIESKA LINIA”



- 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.

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 udzielając 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.

800 111 123

TUMBOLINIA



#tumbopomaga

- 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 konsultanci mogli oddzwonić do potrzebującej osoby.
- www.tumbopomaga.pl

800 108 108

BEZPŁATNA LINIA WSPARCIA DLA OSÓB PO STRACIE BLISKICH

**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

- Telefon wsparcia działa w dni powszednie od 14:00 do 20:00.
- Linia 800108108 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.
- **800 108 108**
- Bezpłatna linia wsparcia dla osób po stracie bliskich
- Więcej informacji na stronie fundacji nagle sami:

[Http://www.Naglesami.Org.Pl](http://www.Naglesami.Org.Pl)

112 NUMER ALARMOWY



- Zadzwoń w przypadku bezpośredniego zagrożenia zdrowia lub życia Twojego bądź drugiej osoby.
- Wybranie numeru 112 z jakiegokolwiek telefonu (komórkowy, niektórzy operatorzy VoIP) spowoduje połączenie z centrum powiadamiania ratunkowego (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