

WYKAZ INSTYTUCJI UDZIELAJĄCYCH WSPARCIA OSOBOM DOROSŁYM





Telefon dla rodziców i nauczycieli w sprawie bezpieczeństwa dzieci

Bezpłatna i anonimowa pomoc telefoniczna i online dla rodziców i nauczycieli, 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. Telefon dostępny jest od poniedziałku do piątku w godzinach 12:00 - 15:00.

Pomoc dla dorosłych w sprawach dzieci

800 676 676 - Infolinia Rzecznika Praw Obywatelskich



Na Infolinii Obywatelskiej można uzyskać podstawowe informacje o prawach człowieka i kompetencjach RPO oraz dowiedzieć się wszystkiego o prawie antydyskryminacyjnym. Doświadczeni prawnicy starają się udzielić niezbędnych informacji bądź pomóc skierować sprawę do właściwej instytucji. Telefon jest czynny w poniedziałki w godz. 10.00 - 18.00 oraz od wtorku do piątku w godz. 8.00 - 16.00 (połączenie bezpłatne z telefonów stacjonarnych i komórkowych).



800 120 226 – Policyjny Telefon Zaufania ds. Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie

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).

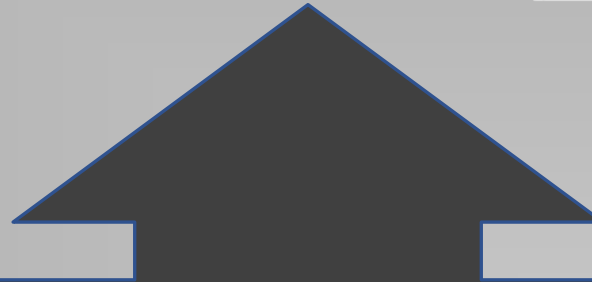
800 199 990



**Ogólnopolski Telefon Zaufania
Narkotyki - Narkomania**



**Krajowe Biuro Do Spraw
Przeciwdziałania Narkomanii**



801 199 990 - Ogólnopolski Telefon Zaufania „Narkotyki – Narkomania”

Zadzwoń jeśli masz problemy z narkotykami, używasz ich, jesteś uzależniony lub martwisz się o kogoś z Twojego otoczenia. Możesz tam uzyskać fachową poradę, a także informację o tym, jak pomóc sobie lub bliskiej osobie. Telefon jest czynny codziennie w godzinach od 16.00 do 21.00. Dzwoniąc płacisz tylko za pierwszy impuls połączenia.

**ZRA-
NIENI**
W KOŚCIELE



TELEFON WSPARCIA
w każdy wtorek w godz. 19-22

800 280 900

dla osób zranionych
przemocą seksualną

www.zranieni.info

800 280 900 - telefon zaufania dla osób dotkniętych przemocą seksualną w Kościele

Telefon wsparcia działa we wtorki w godzinach 19:00-22:00. Kontakt telefoniczny przeznaczony jest przede wszystkim dla osób, które same doświadczyły wykorzystywania seksualnego, oraz ich najbliższych. Inicjatywę tworzą świeccy katolicy, telefon świadczy pomoc osobom dorosłym.

Więcej informacji: www.zranieni.info



800 70 2222

CENTRUM WSPARCIA DLA OSÓB
W STANIE KRYZYSU PSYCHICZNEGO

Czujesz się stale przygnębony..
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..
Mylisz, że „jest coś z Tobą nie tak”..
Nie możesz pogodzić się ze stratą bliskiej osoby..

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

800 70 22 22 - Linia wsparcia dla osób w stanie kryzysu psychicznego

Całodobowa i bezpłatna pomoc psychologiczna przez telefon, email i czat. Dyżurujący konsultanci udzielają porad i kierują osoby dzwoniące lub piszące do odpowiedniej placówki pomocowej w ich regionie.

<https://liniawsparcia.pl/>



801 889 880 Telefon Zaufania "Uzależnienia behawioralne"

Z telefonu mogą korzystać wszystkie osoby, które mają problem lub też zastanawiają się, czy mają problem z uzależnieniami behawioralnymi (sieciologizm, seksoholizm, zakupologizm, pracoholizm, patologiczny hazard, zaburzenia odżywiania, tanoreksja, autoagresja i inne). Z konsultantami mogą rozmawiać również osoby bliskie osobom uzależnionym – rodzina, przyjaciele, znajomi. Infolinia jest czynna codziennie w godzinach od 17.00 do 22.00 z wyjątkiem świąt państwowych. Dzwoniąc płacisz tylko za pierwszy impuls połączenia.

www.uzaleznieniabehawioralne.pl



800 120 002 – 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/>

FUNDACJA NAGLE SAMI

**800 108 108 - Bezpłatna linia wsparcia
dla osób po stracie bliskich**

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/>

**Bezpłatny
Telefon Wsparcia
dla osób w żałobie
800 108 108
czynny pon.–pt.
w godzinach
14.00–20.00**



www.naglesami.org.pl

telefon wsparcia: 800 108 108

FUNDACJA NAGLESAMI

Z myślą o bezpieczeństwie



116 000 - Całodobowy, bezpłatny telefon w sprawie zaginionego dziecka



Telefon 116 000 jest skierowany do rodziców i opiekunów, którym zaginęło dziecko, do zaginionych dzieci oraz do wszystkich osób, które mogą pomóc w ich odnalezieniu. Telefon 116000 działa 24 godziny na dobę, 7 dni w tygodniu (połączenie bezpłatne).

www.zaginieni.pl

PLACÓWKI WSPARCIA W WOJEWÓDZTWIE LUBELSKIM - <https://fdds.pl/placowki-wojewodztwie-lubelskim>

Źródło: <https://116111.pl/polecamy/telefony-zaufania-,aid,8>

Opracowanie: M.Pilip, M.Piaseczna, A.Prokopowicz