

INFORMATOR

o telefonach zaufania, infoliniach, adresach stron
internetowych oraz czatach organizacji
pomocowych

Informator zawiera numery telefonów, adresy stron internetowych organizacji świadczących pomoc lub udzielających wsparcie osobom w kryzysie.

Współcześnie mierzymy się ze stresem wywołanym izolacją spowodowaną przez pandemię koronawirusa, skutkami podwyżek cen, brakiem opału, czy też trwającą wojną w Ukrainie. Rzeczywistość nie tylko dorosłych, ale i dzieci oraz młodzieży staje się coraz bardziej skomplikowana i pełna napięć. Wirtualna rzeczywistość niejednokrotnie zmienia się w arenę, na której dochodzi do nadużyć, a telefon komórkowy staje się narzędziem do gnębienia i poniżania rówieśników.

W sytuacjach kryzysowych, trudnych możemy odczuwać lęk, stres, zagubienie. Jeśli nie radzisz sobie z emocjami, które odczuwasz, nie bój się sięgnąć po pomoc. Jeżeli jednak nie wiesz jak to zrobić, wstydzisz się zgłosić po poradę lub nie możesz osobiście stawić się na wizycie skorzystaj z dostępnych bezpłatnych infolinii, czatów, e-maili, których numery/adresy znajdziesz w tym informatorze.

Przy telefonie dyżurują specjaliści różnych dziedzin: prawnicy, psychologowie, lekarze. Ich zadaniem jest wsparcie osoby szukającej pomocy.

PAMIĘTAJ

W razie bezpośredniego zagrożenia życia lub zdrowia zadzwoń na numer alarmowy 112.



lub

997 – POLICJA

998 – STRAŻ POŻARNA

999 – POGOTOWIE RATUNKOWE

987 – CENTRUM ZARZĄDZANIA KRYZYSOWEGO

Ponadto:

**510 138 137 lub 32 332 66 39 – POWIATOWE CENTRUM ZARZĄDZANIA
KRYZYSOWEGO STAROSTWA POWIATOWEGO
W GLIWICACH**

**32 332 66 77 lub 514 448 957 – POWIATOWE CENTRUM POMOCY RODZINIE –
lub 514 448 959 ZESPÓŁ PORADNICTWA SPECJALISTYCZNEGO
I INTERWENCJI KRYZYSOWEJ**

PORADNICTWO SPECJALISTYCZNE i INTERWENCJA KRYZYSOWA

Jeśli doznajesz przemocy i potrzebujesz wsparcia emocjonalnego, bytowego, porad prawnych, Zespół Poradnictwa Specjalistycznego i Interwencji Kryzysowej Powiatowego Centrum Pomocy Rodzinie w Gliwicach udziela takich form pomocy. Jeśli potrzebujesz schronienia pracownicy Zespołu udzielają informacji na temat instytucji i organizacji pozarządowych, które są w stanie pomóc Tobie i Twoim najbliższym. Każdy człowiek doświadczający przemocy ma prawo szukać profesjonalnej pomocy.

Zespół Poradnictwa Specjalistycznego i Interwencji Kryzysowej Powiatowego Centrum Pomocy Rodzinie w Gliwicach udziela pomocy psychologicznej w charakterze interwencji kryzysowej. **Interwencja kryzysowa** stanowi zespół interdyscyplinarnych działań podejmowanych na rzecz osób i rodzin będących w stanie kryzysu. Jej celem jest przywrócenie równowagi psychicznej oraz umiejętności samodzielnego radzenia sobie, a dzięki temu zapobieganie przejściu reakcji kryzysowej w stan chronicznej niewydolności psychospołecznej.

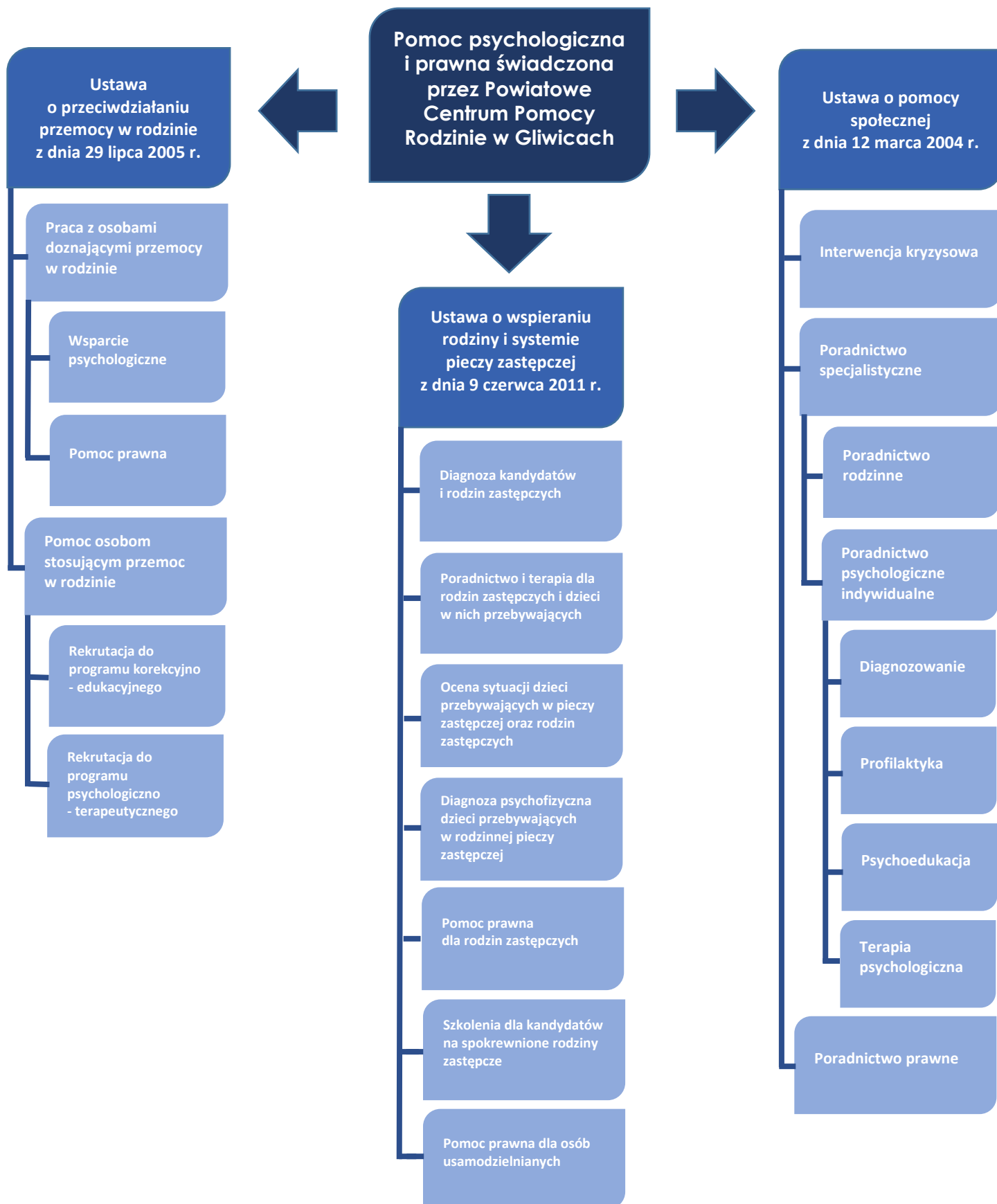
Specjaliści Zespołu świadczą także pomoc osobom przeżywającym różnego rodzaju kryzysy psychologiczne. Z kryzysem mamy do czynienia, gdy pojawia się w naszym życiu przeszkoda, która uniemożliwia zrealizowanie ważnego życiowego celu. Dotknięta nim osoba nie jest w stanie pokonać przeszkody, gdyż dotychczas stosowane rozwiązania zawodzą. Podczas kryzysu wzrasta napięcie i następuje dezorganizacja psychiczna. W celu jego rozwiązania konieczne jest wypracowanie nowych sposobów funkcjonowania.

Kryzys przejawia się na płaszczyznach:

- emocjonalnej (związany jest z przeżywaniem lęku, poczucia winy, pustki, złości),
- fizjologicznej (rozregulowanie procesów fizjologicznych: pocenie się, biegunki, nudności, wymioty, bóle głowy, brzucha, nieregularne miesiączki),
- poznawczej (zaburzone zostają procesy percepcji, umiejętności rozwiązywania problemów, podejmowania decyzji),
- behawioralnej (zmiany zachowania jak zachowania impulsywne, nadużywanie alkoholu lub narkotyków, trudności ze snem).

Skutki kryzysu mogą być zarówno pozytywne jak i negatywne. W pierwszym przypadku kryzys jest początkiem zmiany na lepsze i rozwoju. W drugim przypadku kryzys prowadzić może do zachowań destrukcyjnych. Niektóre osoby potrafią sobie poradzić same w przewyciężaniu kryzysu i czerpać z tego doświadczenia, inni załamują się i nie są zdolni do samodzielnego przewyciężenia kryzysu. W przypadku, gdy osoba nie jest w stanie sama przewyciężyć kryzysu, a stres jest bardzo silny, warto jest wówczas zwrócić się o pomoc do specjalisty.¹

¹ <https://pcpr-gliwice.pl/interwencja-kryzysowa/>



KONTAKT

- ❖ **Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Gliwicach**
- Zespół Poradnictwa Specjalistycznego i Interwencji Kryzysowej



ul. Zygmunta Starego 17, Gliwice
Tel. 32 332 66 16 - Kancelaria
Tel. 32 332 66 77 / 514 448 957/ 514 448 959

email: pik_gliwice@wp.pl, pcpr_gliwice@powiatgliwicki.pl
strona [www: pcpr-gliwice.pl](http://www.pcpr-gliwice.pl)

Poradnictwo specjalistyczne: prawne, psychologiczne i rodzinne świadczone jest bezpłatnie bez względu na posiadany dochód.

W siedzibie Zespołu Poradnictwa Specjalistycznego i Interwencji Kryzysowej **porady psychologiczne prowadzone są nie tylko osobiście ale również drogą elektroniczną poprzez e-mail**. Krótki opis problemu oraz pytanie do psychologa lub prawnika prosimy kierować na adres pik_gliwice@wp.pl. W ciągu kilku dni specjalista odpowie na pytanie lub zaproponuje termin konsultacji osobistej.

Prosimy o wcześniejsze ustalanie wizyt drogą telefoniczną lub osobiście. **W przypadkach kryzysowych i nagłych o charakterze losowym można także zgłaszać się do psychologa i prawnika bez umówionej wcześniej wizyty w godzinach pracy poszczególnych specjalistów**. Osoby, które mają problem w poruszaniu się prosimy o wcześniejszą informację, abyśmy mogli zapewnić odpowiednie pomieszczenie.

Gwarantujemy naszym klientom pełną dyskrecję oraz poufność. W naszej pracy postępujemy zgodnie z Kodeksem etyczno-zawodowym psychologa oraz Kodeksem etycznym psychoterapeuty.

Szczegółowe informacje dostępne na stronie [www](http://www.pcpr-gliwice.pl):

<https://pcpr-gliwice.pl/interwencja-kryzysowa/>

Gdzie znajdziesz pomoc – bazy teleadresowe przygotowane przez PCPR w Gliwicach dostępne są na stronie [www](http://www.pcpr-gliwice.pl):

<https://pcpr-gliwice.pl/informator-baza-teleadresowa/>

POMOC PSYCHOLOGICZNA, PSYCHIATRCZYNA

W przypadku występowania niepokojących objawów związanych z problemami psychicznymi, dzieci i młodzież mogą skorzystać z pomocy ośrodków środowiskowej opieki psychologicznej i psychoterapeutycznej (z zastrzeżeniem, że osoby poniżej 18 r.ż. muszą posiadać zgodę opiekuna prawnego na korzystanie ze świadczeń).

Stanowią one I poziom referencyjny systemu ochrony zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży.

W ramach pomocy oferowanej w ośrodkach można skorzystać z następujących świadczeń:

- porada psychologiczna diagnostyczna
- porada psychologiczna
- sesja psychoterapii indywidualnej
- sesja psychoterapii rodzinnej
- sesja psychoterapii grupowej
- sesja wsparcia psychospołecznego
- wizyta, porada domowa lub środowiskowa

Praca ośrodków oparta jest przede wszystkim na realizacji świadczeń w środowisku. Z tego powodu zalecany jest wybór ośrodka jak najbliżej miejsca zamieszkania.

Szczegółowe informacje dostępne na stronie www:

<https://www.nfz.gov.pl/dla-pacienta/informacje-o-swiadczeniach/ochrony-zdrowia-psychicznego-dzieci-i-mlodziezy/>

Wykazy placówek:

<https://gsl.nfz.gov.pl/GSL/GSL/PrzychodnieSpecjalistyczne>

<https://pacjent.gov.pl/system-opieki-zdrowotnej/szpitala-psychiatryczne-i-rzecznicy>

Gdy potrzebujesz pomocy psychiatrycznej, jesteś w kryzysie psychicznym lub zmagasz się z uzależnieniem, możesz zgłosić się na leczenie z NFZ.

Dowiedz się, jak to zrobić <https://pacjent.gov.pl/opieka-psychiatryczna.>

**Przychodnie specjalistyczne w Powiecie Gliwickim – leczenie psychiatryczne
(na podstawie ww. wykazu placówek NFZ):**

Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej Szpital Psychiatryczny

PORADNIA ZDROWIA PSYCHICZNEGO

ZESPÓŁ LECZENIA ŚRODOWISKOWEGO (DOMOWEGO)

ul. Gliwicka 5, 44-180 Toszek

Telefon do rejestracji: 322 334 112 w. 298

Oddział Psychiatryczny Ogólny

Oddział dzienny psychiatryczny

Telefon do rejestracji: 327 275 800

Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej Szpital Psychiatryczny

Poradnia Zdrowia Psychicznego II z PZK

ul.1 Maja 51, 44-190 Knurów

Telefon do rejestracji: 327 275 800

Telefon: 327 275 800

Iwona Kuźmińska-Meryk i Partnerzy - Lekarze

PORADNIA ZDROWIA PSYCHICZNEGO

ul. Woj. Polskiego 10, 44-120 Pyskowice

Telefon do rejestracji: 323 330 570

Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej Centrum Usług Medycznych AA "Remedium"

Awramienko Spółka Jawna

PORADNIA ZDROWIA PSYCHICZNEGO

ul. Paderewskiego 11, 44-120 Pyskowice

Telefon do rejestracji: 322 338 762

Telefon: 322 338 762

Poradnie psychologiczno – pedagogiczne:

Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna

ul. Kosmonautów 5a, 44-194 Knurów

tel./fax 32 235 14 76

e-mail: poradniaknurow@powiatgliwicki.pl

strona BIP: <http://bip.pppknurow.powiatgliwicki.finn.pl>

<http://www.pppknurow.drl.pl>

Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna w Pyskowicach

ul. Kardynała Stefana Wyszyńskiego 37, 44-120 Pyskowice

tel/fax 32 233 32 23

e-mail: ppppyskowice@powiatgliwicki.pl

strona BIP: <http://bip.ppppyskowice.powiatgliwicki.finn.pl>

strona www: <http://www.ppp-pyskowice.pl/>

NFZ DIADA w PYSKOWICACH

Od 1 kwietnia 2020 r. w Pyskowicach funkcjonuje Środowiskowy Ośrodek Pomocy Psychologicznej i Psychoterapeutycznej I poziomu referencyjnego dla dzieci i młodzieży (do 21 r.ż.). Świadczenia finansowane są w ramach kontraktu z NFZ. Ośrodek obejmuje swoją opieką osoby z powiatu gliwickiego. W ramach ośrodka realizowane są porady psychologiczne, diagnostyczne porady psychologiczne, sesje terapii indywidualnej, sesje terapii grupowej, sesje wsparcia psychospołecznego, wizyty środowiskowe i terapia rodzinna. Ideą ośrodka jest objęcie każdego trafiającego pod opiekę dziecka całościową pomocą opartą na rzetelnej diagnozie oraz współpracy ze środowiskiem, w którym dziecko funkcjonuje (w tym przedszkole, szkoła). Ośrodek realizuje również pomoc online (teleporady, sesje online na dostępnych komunikatorach i w środowisku).

Miejsce realizacji bezpośrednich usług: Pyskowice, ul. Wyszyńskiego 37.

Rejestracja pod telefonem (rejestracja): 516287483 (pn., śr. 8.00-15.00; wt., pt. 11.00-20.00; czw. 8.00-16.00).

NFZ
Narodowy Fundusz Zdrowia

DIADA

CENTRUM TERAPII SYSTEMOWEJ I POMOCY PSYCHOLOGICZNEJ

POMOC PSYCHOLOGICZNA I PSYCHOTERAPEUTYCZNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY (DO 21 R.Ż.)
W RAMACH ŚRODOWISKOWEGO OŚRODKA POMOCY PSYCHOLOGICZNEJ I PSYCHOTERAPEUTYCZNEJ

REJESTRACJA I OŚRODEK CZYNNY:
PONIEDZIAŁEK 8-15
WTOREK 8-20
ŚRODA 8-15
CZWARTEK 8-16
PIĄTEK 8-20

MIEJSCE REALIZACJI BEZPOŚREDNICH USŁUG: PYSKOWICE, UL. WYSZYŃSKIEGO 37

KONTAKT
516-287-483

Gdzie znajdziesz pomoc psychiatryczną?

Jeżeli niepokojące objawy w zakresie zdrowia psychicznego mają nasilony charakter albo zauważyłeś je już wcześniej, a obecnie odczuwasz pogorszenie samopoczucia, warto abyś skontaktował się ze specjalistą w poradni zdrowia psychicznego. W ten sposób będziesz mógł skorzystać między innymi z porady diagnostycznej lekarza psychiatry. Pamiętaj – ze świadczeń opieki psychiatrycznej i leczenia uzależnień w ramach Narodowego Funduszu Zdrowia możesz skorzystać także z wykorzystaniem technologii teleinformatycznych.

Jak to zrobić?

- **Skontaktuj się z poradnią zdrowia psychicznego dla dorosłych lub dzieci i młodzieży.**

Telefon do poradni najłatwiej znajdziesz przez wyszukiwarkę internetową. Informację na temat placówek udzielających świadczeń możesz znaleźć na stronie:

<https://www.nfz.gov.pl/o-nfz/informator-o-zawartych-umowach/>

- wybierz interesujące Cię województwo,
- wpisz w pole *Nazwa produktu kontraktowanego*: „świadczenia psychiatryczne ambulatoryjne” (w przypadku osób dorosłych),
- wpisz „świadczenia psychiatryczne ambulatoryjne dla dzieci i młodzieży”.

➤ **Zadzwoń do poradni i dowiedz się o możliwość konsultacji z lekarzem psychiatrą.**

Jeżeli lekarz uzna, że potrzebna jest farmakoterapia wystawi e-receptę (więcej dowiesz się na <https://pacjent.gov.pl/internetowe-konto-pacjenta/erecepta>).

W ramach świadczeń udzielanych w poradni zdrowia psychicznego możesz też skorzystać z porady psychologicznej lub sesji psychoterapeutycznej z wykorzystaniem technik teleinformacyjnych.

➤ **Znajdź Centrum Zdrowia Psychicznego** – sprawdź czy w Twojej okolicy znajduje się Centrum Zdrowia Psychicznego na stronie: <https://czp.org.pl/index.php/o-czp/>

Do kogo udać się po pomoc?

Psycholog, psychoterapeuta czy psychiatra?

Po pomoc psychologiczną, psychiatryczną lub na leczenie uzależnień możesz zgłosić się do specjalistów pracujących w ramach NFZ. Są to m.in. psychologowie, psychoterapeuci, psychiatrzy.

PSYCHOLOG

Zajmuje się opiniowaniem, diagnozowaniem problemu i kierunkowaniem na odpowiednie leczenie – np. psychoterapię lub do psychiatry. Nie zajmuje się psychoterapią, nie zaleca leczenia farmakologicznego. Diagnozuje na podstawie wywiadu z pacjentem. Istotą wywiadu jest rozmowa i testy psychologiczne. Do psychologa zgłaszaj się z problemami, które utrudniają codzienne funkcjonowanie, oraz gdy nie wiesz, do jakiego specjalisty się udać.

PSYCHOTERAPEUTA

Zajmuje się przepracowaniem z pacjentem nasilających się problemów i trudności wywołujących zaburzenia psychiczne i somatyczne. Psychoterapia prowadzona jest według określonej metody i zawsze stanowi element planu terapeutycznego, czyli ustalonego planu leczenia. Do psychoterapeuty zgłaszaj się po wcześniejszej wizycie u lekarza lub psychologa.

PSYCHIATRA

Stawia diagnozę, ustala plan terapeutyczny, czyli plan leczenia, także farmakologicznego. Robi to na podstawie wywiadu z pacjentem, badań diagnostycznych, oceny stanu psychicznego i somatycznego pacjenta, często po konsultacji z psychologiem. Może zdecydować o leczeniu pacjenta w szpitalu, skierować pacjenta na psychoterapię albo na oddział dzienny. Do psychiatry zgłaszaj się sam lub z dzieckiem przy dużym nasileniu objawów oraz znacznym zaburzeniu funkcjonowania. Te sytuacje to m.in. nasilona mania, nasilona depresja, psychoza, myśli samobójcze, autoagresja.²

² [Nfx.gov.pl/gfx/nfx/userfiles/_public/dla_pacjenta/magazyn_ze_zdrowiem/nfx_nr_5.pdf](https://nfx.gov.pl/gfx/nfx/userfiles/_public/dla_pacjenta/magazyn_ze_zdrowiem/nfx_nr_5.pdf)

Szukasz szczegółowych informacji?



Z psychiatrią na Ty



Rzecznik Praw Pacjenta przygotował odpowiedzi na najbardziej nurtujące pytania na temat zdrowia psychicznego, które można znaleźć na stronie <https://www.gov.pl/web/rpp/z-psychiatria-na-ty>.

Informacje uszeregowano w 5 bloków:

- Zdrowie psychiczne,
- Gdzie się leczyć,
- Twoje prawa,
- Kto nas leczy,
- Leki.

Zachęcamy do odwiedzenia ww. strony internetowej.

DODATKOWO

Adresy stron, na których można znaleźć przydatne informacje dotyczące zdrowia psychicznego.

„Powiedz co czujesz. Zdemaskuj emocje” – kampania społeczna Ministerstwa Zdrowia zwracająca uwagę na problemy psychiczne dzieci i młodzieży – link do strony zawierającej informacje o programie, punktach pomocy, materiałach do pobraniu (poradniki, filmy): <https://www.gov.pl/web/zdrowie/opieka-psychologiczna>

Kampania społeczna Ministerstwa zdrowia „Naucz się mówić do chorych na depresję” - filmy:

<https://www.youtube.com/watch?v=prcpMmwbbYs>

Informacje zamieszczone przez Ministerstwo Zdrowia:

<https://www.gov.pl/web/zdrowie/opieka-psychologiczna>

<https://www.gov.pl/web/zdrowie/gdzie-szukac-pomocy>

<https://www.gov.pl/web/zdrowie/dopobrania>

Filmy :

Dlaczego prosić o wsparcie: <https://youtu.be/K-WRHqVMFqQ>

Zdrowie psychiczne – profilaktyka: <https://youtu.be/12VQvz2FULU>

Rola szkoły w rozpoznawaniu problemów emocjonalnych ucznia: <https://youtu.be/SMQyYuTPyIE>

Niepokojące objawy: <https://youtu.be/kTBUTLZVACQ>

Ośrodki Środowiskowej Opieki Psychologicznej i Psychoterapeutycznej:
<https://youtu.be/8dFRVGue9jk>

Otoczenie ma znaczenie: <https://youtu.be/VBYhR9C1ITg>

Terapia rodzinna: <https://youtu.be/inbfTPL2viY>

Szczegółowe informacje zamieszczone przez Rzecznika Praw Dziecka na temat Dziecięcego Telefonu Zaufania:

<https://brpd.gov.pl/dzieciacy-telefon-zaufania-rzecznika-praw-dziecka/>

Informacje o e-uzależnieniach w poradniku dla rodziców i nauczycieli Klikam z głową:
<https://kuratorium.kielce.pl/48674/klikam-z-glowa-poradnik-dla-rodzicow-i-nauczycieli/>

<https://stopdepresji.pl/>

<https://suicydologia.org/publikacje/>

Pomocnik dla rodziców i opiekunów nastolatków: Weekend.gazeta.pl, Polskiej Akcji Humanitarnej oraz Komitetu Ochrony Praw Dziecka - Znajdziesz w nim: przykłady z życia wzięte, wypowiedzi psychologów, adresy i telefony miejsc, gdzie możesz poszukać pomocy.

<https://weekend.gazeta.pl/pomocnik-weekend/0,0.html>

Telefony wsparcia

Pomoc i wsparcie można uzyskać również za pośrednictwem specjalnych linii pomocowych. Po drugiej stronie są życzliwe osoby, które wiedzą, jak pomóc Tobie lub bliskiej Ci osobie. Przeżywasz kryzys, masz kłopoty, z którymi sobie nie radzisz zadzwoń, napisz - wykonaj krok, a na pewno znajdzie się optymalne wyjście z sytuacji.

DZIECIĘCE I MŁODZIEŻOWE TELEFONY ZAUFANIA

❖ Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka



Tel. 800 121 212 czynny całą dobę

strona www : <https://brpd.gov.pl/dzieciocy-telefon-zaufania-rzecznika-praw-dziecka/>

To telefon zaufania Rzecznika Praw Dziecka. Możesz też napisać do ekspertów na czacie, który znajdziesz na stronie Rzecznika: www.brpd.gov.pl

Czekają tam na Ciebie ludzie, którzy Ci pomogą. Za darmo. Nie musisz się przedstawiać ani mówić, skąd dzwonisz. Możesz pozostać całkowicie anonimowy. Nikt się nie dowie o tę rozmowę, ani rodzice, ani szkoła, ani znajomi. Eksperti z Telefonu Zaufania pomogą Ci rozwiązać Twój problem, wyjaśnią, co robić, jak się zachować, gdzie znaleźć konkretne wsparcie. Pod numer interwencyjny mogą też dzwonić osoby dorosłe, aby zgłosić problemy dzieci lub rażące zaniedbania względem nich.

Zespół Dziecięcego Telefonu Zaufania prowadzi także edukację upowszechniającą prawa dziecka poprzez spotkania oraz zajęcia edukacyjne.

<https://brpd.gov.pl/2019/03/11/telefon-zaufania-z-informacja-o-edukacji-szkolnej/>

Telefon i czat internetowy są czynne przez całą dobę, siedem dni w tygodniu.

❖ **Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży prowadzony przez Fundację Dajemy Dzieciom Siłę**



Tel. 116 111 czynny całą dobę

strona www: <https://800100100.pl/>

Telefon zaufania 116 111 jest czynny 24 godziny na dobę, 7 dni w tygodniu.

Telefon zaufania dla dzieci i młodzieży od 12 lat prowadzi Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę, która bezpłatnie pomaga dzieciom, które doświadczyły różnych form przemocy. **Telefon jest anonimowy, bezpłatny, całodobowy i dyskretny.**

W każdym europejskim kraju pod numerem 116 111 osoby poniżej 18 r.ż. otrzymają potrzebną pomoc i wsparcie.

W telefonie zaufania pracują psycholodzy i pedagodzy – konsultanci, profesjonalnie przygotowani do świadczenia pomocy psychologicznej przez telefon oraz online.

Kontakt możliwy zawsze : dzwoniąc pod numer 116 111, albo wysyłając wiadomość przez stronę.

❖ **TELEFON ZAUFANIA MŁODYCH FUNDACJI ITAKA**

Tel. 22 484 88 04 (poniedziałek – piątek w godz. 12.00 - 20.00)

strona www: <http://www.itaka.org.pl/dzialalnosc/kampanie-spoeczne/stop-depresji/>

strona www: <https://stopdepresji.pl/>

Numer skierowany jest głównie do dzieci, młodzieży, młodych dorosłych (do 25 r.ż.)

Jeśli:

- masz kłopoty w szkole, w domu, jesteś młodym dorosłym i masz problemy w pracy, w relacjach z ludźmi lub po prostu potrzebujesz porozmawiać
- czujesz, że dzieje się z Tobą coś niepokojącego lub nie radzisz sobie z codziennością
- podejrzewasz, że masz depresję
- masz opory przed pójściem do specjalisty
- obawiasz się reakcji otoczenia na wiadomość, że chodzisz do psychologa, leczysz się u psychiatry
- podejrzewasz, że na depresję choruje ktoś z Twoich bliskich, przyjaciół i chcesz wiedzieć, jak możesz mu pomóc

Chciałbyś skorzystać z pakietu 5 NIEODPŁATNYCH sesji online z psychologiem?

Jest to możliwe po wcześniejszym uzgodnieniu terminu pod numerem **22 484 88 04**.

Osoby poniżej 18 roku życia będą proszone o przesłanie skanu zgody podpisanej przez opiekuna/rodzica.

❖ **Całodobowa bezpłatna infolinia dla dzieci, młodzieży, rodziców i pedagogów**



Tel. 800 080 222 czynny całą dobę

strona www: <https://www.gov.pl/web/edukacja-i-nauka/800-080-222--rusza-calodobowa-bezplatna-infolinia-dla-dzieci-mlodziezy-rodzicow-i-pedagogow>

Pod bezpłatny numer telefonu może zadzwonić każda młoda osoba mająca problemy w domu, w szkole czy też w relacjach rówieśniczych. **Dzięki infolinii mogą skontaktować się ze specjalistami z Fundacji 24 godziny na dobę i otrzymać fachowe wsparcie w najtrudniejszych sytuacjach.** Każda osoba potrzebująca pomocy może zgłosić się po wsparcie.

W ramach działań infolinii pracownicy Fundacji świadczą również wsparcie osobom dorosłym, opiekunom i nauczycielom, którzy mają problemy z dorastającymi dziećmi.

Wszystkie działania są realizowane bezpłatnie i anonimowo. Specjaliści Fundacji ITAKA to doświadczeni psychologowie, pedagodzy i prawnicy. Pełen wykaz dyżurów można znaleźć na oficjalnej stronie projektu: www.liniazdzieciom.pl

Numer telefonu został uruchomiony na zlecenie Ministerstwa Edukacji Narodowej ze środków z Narodowego Programu Zdrowia.

❖ **Młodzieżowy telefon zaufania do rozmów o seksie - Piątkowe Pogotowie Pontonowe**



Tel. 22 635 93 92 (piątki w godz. 16.00 - 20.00)

strona www: <https://ponton.org.pl>

Zadzwoń, jeżeli potrzebujesz porady w zakresie: antykoncepcji, asertywności, zdrowia seksualnego, ciała i higieny, seksu, relacji, przemocy seksualnej.

Pamiętaj, że możesz skorzystać także z Forum oraz bazy wiedzy dostępnych na ww. stronie internetowej.

POMOC DLA NAUCZYCIELI, RODZICÓW

- ❖ **Infolinia dla wychowawcy – ogólnopolski telefon zaufania dla nauczycieli**

Tel. 801 800 967 (poniedziałek, czwartek w godz. 17:00-19:00)

Pomoc nauczycielom, którzy chcą porozmawiać z fachowcami o problemach, z jakimi mają do czynienia w swojej szkole.

- ❖ **Telefon dla rodziców i profesjonalistów w sprawie bezpieczeństwa dzieci prowadzony przez Fundację Dajemy Dzieciom Siłę**



Tel. 800 100 100 (poniedziałek-piątek w godz. 12:00-15:00)

e-mail: pomoc@800100100.pl

strona www: <https://800100100.pl>

800 100 100 to **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.

WSPARCIE OSÓB STARSZYCH

❖ TELEFON ZAUFANIA DLA OSÓB STARSZYCH



Tel. 22 635 09 54

w poniedziałki - 17.00 – 20.00 , w środy w godz. 14.00 – 16.00 - dyżur w tematyce choroby Alzheimera, w środy - 17.00 – 20.00, w czwartki - 17.00 – 20.00

Telefon Zaufania dla osób starszych przynosi seniorom wsparcie. Po drugiej stronie słuchawki na seniorów czekają doświadczeni psychologowie. Z uwagą i troską wysłuchają każdego. Pomogą poszukać rozwiązań w problemach, wesprą w trudnych momentach.

Telefon Zaufania jest szczególnie adresowany do osób starszych, samotnych, potrzebujących wsparcia psychologicznego. Przeciwdziała izolacji społecznej osób starszych, a jednocześnie pełni funkcję informacyjną i doradczą.

❖ TELEFON POGADANIA

Tel. 22 255 22 50 , 800 012 005 - bezpłatny (codziennie od 11:00 do 20:00)

Koszt połączenia na numer stacjonarny 22 255 22 50 naliczany będzie według stawek operatorów.

TelefonPogadania.pl to projekt skierowany do osób samotnych, smutnych, opuszczonych, potrzebujących ciepłej i pokrzepiającej rozmowy.

Jeśli potrzebujesz wsparcia, życzliwej rozmowy czy po prostu usłyszeć czyjś przyjazny głos, zadzwoń, tu zawsze znajdziesz kogoś, kto Cię wysłucha.

WSPARCIE DLA MĘŻCZYZN

❖ Telefon zaufania dla mężczyzn prowadzony przez Instytut Przeciwdziałania Wykluczeniom



Tel. 608 271 402

Dyżury psychologów odbywają się w:

Poniedziałek, wtorek - 17:00-19:00, Czwartek – 19:00- 22:00, środy, w godzinach 17:00-19:00 (dyżur dla mieszkańców Warszawy, w szczególności Dzielnicy Warszawa-Śródmieście)

email: pomoc@pomesku.org

strona www: <https://www.fundacjaipw.org/mezczyzni>

Jeśli potrzebujecie **pomocy/porady psychologicznej** i szukacie **bezpiecznej przestrzeni**, aby móc porozmawiać o swoim życiu, swoich męskich sprawach, czy o swoich trudnościach, to ten telefon jest dla Was.

Opracowanie: Wydział Edukacji, Kultury, Sportu i Spraw Społecznych w Starostwie Powiatowym w Gliwicach

WSPARCIE DLA KOBIET

❖ **Telefon Interwencyjny dla kobiet doświadczających przemocy – Centrum Praw Kobiet**

Tel. 600 070 717 (całodobowy)

strona www: <https://cpk.org.pl/pomoc/pomoc-telefoniczna/>

adresy mailowe: pomoc@cpk.org.pl ; porady.prawne@cpk.org.pl ;
porady.psychologiczne@cpk.org.pl

Dla osób które znalazły się w trudnej sytuacji i potrzebują natychmiastowego interwencyjnego wsparcia. Konsultantki wysłuchują, wspierają, podejmują interwencję oraz udzielają informacji w sytuacjach związanych w szczególności z różnymi formami przemocy wobec kobiet. Połączenia z numerami telefonów pomocowych Fundacji są płatne według taryfy operatora, w razie potrzeby istnieje możliwość oddzwonienia.

❖ **Telefon zaufania dla kobiet w ciąży i rodziny**

Tel. 798 636 493 (środy w godz. 19.00 - 21.00 i piątki w godz. 10.00 - 12.00)

strona www: <https://pro-life.pl/telefon-zaufania-pro-life/>

Przy telefonie dyżuruje certyfikowana psychoterapeutka, która jest również nauczycielem metod rozpoznawania płodności i specjalistką od etyki seksualnej.

Zasady Telefonu Zaufania Pro-Life:

- Telefon Zaufania Pro-life świadczy doraźną pomoc kobietom, które znalazły się w niespodziewanej ciąży i nie potrafią lub nie chcą zaakceptować tej sytuacji.
- Dyżurująca psychoterapeutka wysłuchuje rozmówców bez krytykowania i potępiania, okazuje życzliwość.
- Na prośbę telefonującego psychoterapeutka może poinformować, do jakiej instytucji zwrócić się o pomoc.
- Telefon gwarantuje możliwość anonimowej wymiany myśli (osoba dzwoniąca nie podaje żadnych swoich danych). Osoba dyżurująca zapewnia absolutną dyskrecję.
- Z Telefonu Zaufania Pro-life mogą skorzystać także ojcowie spodziewający się narodzin dziecka oraz inne bliskie osoby kobiety w ciąży, która znalazła się w kryzysie.

WSPARCIE DLA OSÓB W KRYZYSIE

❖ Gdzie szukać pomocy w sytuacjach kryzysowych?

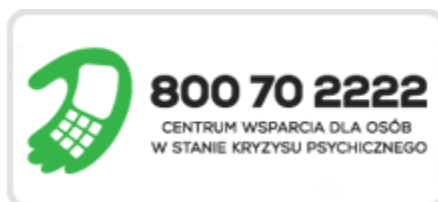
strona www: <https://www.pokonackryzys.pl/>

Na stronie znajdziesz informacje o bezpłatnej pomocy dla osób w kryzysie, w depresji, z myślami samobójczymi.

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. Nawet w najgorszym kryzysie nie jesteś sam(a), to ww. strona jest dla Ciebie.

❖ Centrum Wsparcia dla Osób Dorosłych w Kryzysie Psychicznym



Tel. 800 70 22 22 czynny całą dobę

strona www: www.centrumwsparcia.pl

adres mailowy: porady@centrumwsparcia.pl

Na stronie dostępna jest także aplikacja mobilna z bazą teleadresową instytucji pomocowych, która pomaga osobom poszukującym pomocy samodzielnie uzyskać potrzebne im informacje w sposób szybszy i prostszy.

Istnieje także możliwość skorzystania ze spotkań online.

LINIA JEST BEZPŁATNA

Skontaktuj się z Centrum Wsparcia dla osób w kryzysie psychicznym, w którym dyżurują psychologowie gotowi do wysłuchania, zrozumienia i akceptacji. Pomogą także we wskazaniu odpowiednich placówek specjalistycznych w danym regionie kraju, w którym można otrzymać bezpośrednią pomoc.

Będziesz mógł porozmawiać o swoim problemie i uzyskać profesjonalne wsparcie.

W wyznaczonych godzinach w Centrum pełnią dyżury także specjaliści: psychiatra, prawnik, pracownik socjalny, terapeuta uzależnień, asystent zdrowienia, seksuolog.

❖ **Fundacja Życie Warto Jest Rozmowy – pomoc dla osób z myślami samobójczymi i osób po stracie bliskich w wyniku samobójstwa**

strona www: <https://zwjr.pl>

Miejsce, gdzie pomoc uzyskają zarówno osoby w kryzysie samobójczym, jak i szukające wsparcia dla kogoś, kto przeżywa trudności psychiczne czy żałobę po samobójczej śmierci bliskiego.

Wsparcie adresowane jest nie tylko do osoby w kryzysie, ale także tych, którzy chcą pomagać. To właśnie Ty możesz uratować czyjeś życie.

Filmy dla osoby niosącej pomoc: <https://zwjr.pl/chce-komus-pomoc>

❖ **ANTYDEPRESYJNY TELEFON ZAUFANIA FUNDACJI ITAKA**

Tel. 22 484 88 01 (poniedziałek – środa w godz. 15.00 - 20.00)

strona www: <http://www.itaka.org.pl/dzialalnosc/kampanie-spoeczne/stop-depresji/>

strona www: <https://stopdepresji.pl/>

- Podejrzewasz, że masz depresję?
- Wiesz, że chorujesz na depresję, lecz nadal masz opory przed pójściem do specjalisty? Może obawiasz się reakcji otoczenia na wiadomość, że chodzisz do psychologa, leczysz się u psychiatry?
- Jesteś w trakcie leczenia, ale leki nie działają? Masz pytania, których nie zadałeś lekarzowi prowadzącemu?
- Twój bliski jest chory na depresję, a Ty nie wiesz jak możesz mu pomóc?

Psycholog: poniedziałek i wtorek: 15.00 – 20.00

Seksuolog: środa 15.00 – 20.00

Psychologowie wytłumaczą, na czym polega leczenie oraz terapia osób z rozpoznaną depresją, podpowiedzą co robić i udzielą wsparcia.

❖ **Wsparcie na rzecz osób z zaburzeniami lękowymi**

Tel. (22) 270 11 65 (poniedziałek – czwartek w godz. 18:00 - 21:00) Opłata za połączenia zgodna z taryfą operatora.

strona www: <https://stowarzyszenieanimopl/>

adres mailowy: psycholog@stowarzyszenieanimopl.pl

Po pomoc mogą zgłosić się do nas osoby doświadczające uogólnionych zaburzeń lękowych, fobii specyficznych, agorafobii, lęku napadowego, fobii społecznej, zaburzeń obsesyjno-kompulsyjnych (OCD) oraz zaburzeń lękowych będących wynikiem traumatycznych doświadczeń. Telefon zaufania skierowany jest także do osób, które nie korzystały z pomocy specjalisty i nie mają diagnozy zaburzeń lękowych, ale doświadczają derealizacji, depersonalizacji, stanów nasilonego lęku, którym towarzyszy obawa przed śmiercią lub utratą zmysłów, czy też niepokojących objawów somatycznych, które nie są wynikiem choroby somatycznej. Pomoc świadczona jest bezpłatnie.

❖ **Programy bezpłatnej, zdalnej pomocy psychologicznej Fundacji „Twarze depresji”**

Wszelkie informacje o poniższych programach (m.in. formularze zgłoszeniowe) dostępne na stronie **www**: <https://twarzedepresji.pl/pomocpsychologiczna/>

adres mailowy: pomoc@twarzedepresji.pl

Fundacja umożliwia korzystanie z czterech programów bezpłatnej, zdalnej pomocy psychologicznej, a w przypadku dzieci i młodzieży – również psychiatrycznej:

- program dla dzieci i młodzieży,

bezpłatna, zdalna pomoc psychologiczna i psychiatryczna dla dzieci i młodzieży oraz ich rodziców/opiekunów prawnych

- program dla osób dorosłych,

To program dla osób, których miesięczny dochód na osobę w rodzinie nie przekracza 1500 zł lub dla osób, które w swojej miejscowości nie mają możliwości skorzystania z pomocy psychologa lub czas oczekiwania na konsultację w ich miejscowości jest dłuższy niż miesiąc. Wystarczy spełnić jedno z powyższych kryteriów, by móc się do nas zgłosić! Bez wychodzenia z domu, bez obawy o zakażenie się koronawirusem. Bez poczucia wstydu i stygmatyzacji pomoc kierowana jest do tych, którzy najbardziej potrzebują wsparcia, a z powodów finansowych, czy miejsca zamieszkania nie mają dostępu do pomocy psychologicznej i psychiatrycznej.

Konsultacje psychiatryczne możliwe są wyłącznie po wcześniejszej konsultacji z psychologiem Fundacji „Twarze depresji”,

- program dla osób chorych na raka i ich rodzin,

bezpłatna, zdalna pomoc psychologiczna dla osób, które chorują lub chorowały na nowotwór, ich bliskich, a także osób zdrowych zainteresowanych profilaktyką onkologiczno-psychologiczną

- program dla kobiet w ciąży i po porodzie

Program bezpłatnych, zdalnych konsultacji umożliwia kobietom dostęp do konsultacji online – bez wychodzenia z domu. Jeśli nie masz z kim zostawić dziecka, bądź na konsultacji z nim. Od specjalisty otrzymasz diagnozę, psychoedukację i wsparcie. Sesja trwa 50 minut. Rozmowa odbywa się z psychologiem lub psychoterapeutą. Podczas spotkania kobieta otrzyma diagnozę, wsparcie i psychoedukację. Na konsultację będzie można zgłaszać się ponownie – do wyczerpania liczby konsultacji zaplanowanych na ten program.

POMOC I WSPARCIE DLA OFIAR PRZEMOCY

W celu uzyskania kompleksowej pomocy możesz zgłosić się do właściwej instytucji np.: Ośrodka Pomocy Społecznej, Powiatowego Centrum Pomocy Rodzinie, Ośrodka Interwencji Kryzysowej, Ośrodka Wsparcia, Specjalistycznego Ośrodka Wsparcia dla Ofiar Przemocy w Rodzinie (SOW), Ośrodka Pomocy dla Osób Pokrzywdzonych Prześstępstwem (OPOPP), Gminnej Komisji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych.

W odnalezieniu danych kontaktowych ww. instytucji może pomóc „Lista jednostek nieodpłatnego poradnictwa” opublikowana pod adresem:

<https://www.bip.powiatgliwicki.finn.pl/bipkod/20131791>

❖ **Ogólnopolskie Pogotowie dla Ofiar Przemocy w Rodzinie "Niebieska Linia"**

Konsultacje w sprawie przemocy w rodzinie (dla ofiar i świadków)



Tel. 800 120 002 czynny całą dobę

Poradnia Telefoniczna „Niebieskiej Linii” tel. 22 668 70 00 (poniedziałek – piątek w godz. 12:00 - 18:00)

strona www: <http://www.niebieskalinia.info/>

adres mailowy: niebieskalinia@niebieskalinia.info

Dzwoniąc pod numer Niebieskiej Linii uzyskasz wsparcie, pomoc psychologiczną, informacje o możliwościach uzyskania pomocy najbliższej miejsca zamieszkania.

W każdy poniedziałek od godziny 18.00 do 22.00 w Ogólnopolskim Pogotowiu dla Ofiar Przemocy w Rodzinie "Niebieska Linia" (pod numerem infolinii 800 120-002) prowadzone są konsultacje w języku angielskim, a w każdy wtorek od godziny 18.00 o 22.00 – w języku rosyjskim. Dzwoniąc pod numer infolinii można uzyskać wsparcie, pomoc psychologiczną, informacje o obowiązujących w Polsce przepisach i procedurach oraz o placówkach udzielających pomocy osobom doznającym przemocy w rodzinie.

NOWA OFERTA DLA OSÓB GŁUCHYCH I NIEDOSŁYSZĄCYCH

Państwowa Agencja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych uruchamia (pilotażowo) w Ogólnopolskim Pogotowiu dla Ofiar Przemocy w Rodzinie "Niebieska Linia" konsultacje z wykorzystaniem komunikatora SKYPE. W każdy poniedziałek w godz. 13.00-15.00 członkowie rodzin z problemem przemocy i problemem alkoholowym mogą skonsultować się przez SKYPE (pogotowie.niebieska.linia) ze specjalistą z zakresu przeciwdziałania przemocy w rodzinie - dyżurujący konsultanci posługują się językiem migowym.

❖ **Anonimowa policyjna linia specjalna – zatrzymać przemoc**

Tel. 800 120 148

(całodobowo, połączenie bezpłatne)

❖ **Policyjny Telefon Zaufania ds. Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie**

Tel. 800 120 226 (poniedziałek-piątek w godz. 9.30-15.30, połączenie bezpłatne)

Pod tym numerem telefonu można uzyskać wsparcie w sytuacji przemocy w rodzinie. Specjaliści obsługujący linię udzielają informacji na temat procedury "Niebieskiej Karty".

❖ **Numer SOS - Linia Pomocy Pokrzywdzonym**

Tel. +48 222 309 900

strona www: <https://www.gov.pl/web/numer-alarmowy-112/-48-222-309-900-numer-sos-linia-pomocy-pokrzywdzonym>

adres mailowy: info@numersos.pl

Jesteś ofiarą przestępstwa? Świadkiem? Doznajesz przemocy np. w rodzinie? Czujesz się osamotniony? Szukasz pomocy? Fundacja Iwo-Doradztwo Obywatelskie świadczy pomoc osobom pokrzywdzonym przestępstwem i świadkom przestępstw oraz wspiera i rozwija system pomocy poprzez Sieć Pomocy Osobom Pokrzywdzonym.

Linia całodobowa dla osób pokrzywdzonych przestępstwem i świadków.

Pod telefonem i czatem dyżurują psychologowie, prawnicy, osoby doświadczone w kontakcie z pokrzywdzonymi.

❖ **Ośrodki Pomocy Osobom Pokrzywdzonym – wyszukiwarka:**

<https://www.funduszsprawiedliwosci.gov.pl/pl/znajdz-osrodek-pomocy/>

❖ **Ośrodki Interwencji Kryzysowej:**

Numery telefonów dostępne są na stronach ośrodków, wyszukiwarka dostępna na poniższej stronie internetowej: <http://www.oik.org.pl/>

Bezpłatna pomoc w sytuacjach kryzysowych (także dla osób bez ubezpieczenia, obowiązuje rejonizacja):

pomoc psychologiczna, pomoc prawna, pomoc socjalna, interwencje wyjazdowe na miejsce zdarzenia, hostel, miejsca noclegowe, psychoterapia, grupy wsparcia, zespoły interdyscyplinarne, telefony zaufania, uzależnienia, profilaktyka, rozwiązywanie konfliktów rodzinnych, mediacje, przemoc domowa, bezrobocie, myśli samobójcze, żałoba po utracie bliskich, bezdomność, wypadki i katastrofy, wykorzystywanie seksualne

WSPARCIE DLA OSÓB Z UZALEZNIENIAMI

❖ Ogólnopolski Telefon Zaufania Narkotyki



Tel. 800 199 990 (czynny codziennie w godz. 16:00-21:00)

strona www: <https://www.kbpn.gov.pl/portal?id=8276205>

Telefon zaufania dla osób uzależnionych od narkotyków prowadzony przez Krajowe Biuro do Spraw Przeciwdziałania Narkomanii.

Telefon bezpłatny dla dzwoniącego.

❖ **POMARAŃCZOWA LINIA** – program informacyjno-konsultacyjny dla rodziców dzieci pijących alkohol i zażywających narkotyki



801 14 00 68

Tel. 801 140 068 (poniedziałek – piątek w godz. 14:00 - 20:00)

strona www: <https://pomaranczowalinia.pl/>

adres mailowy: pomoc@pomaranczowalinia.pl.

To program informacyjno – konsultacyjny dla rodziców dzieci pijących alkohol i zażywających narkotyki. Głównym celem programu jest wstępna konsultacja telefoniczna lub on-line oraz pomoc w dotarciu do specjalistycznych placówek zajmujących się tego rodzaju problematyką.

Doradcy Pomarańczowej Linii, po uważnym i wnikliwym wstuchaniu się w przedstawiany problem, służą radą i pomocą w podjęciu najbardziej pomocnej i konstruktywnej decyzji w zgłaszanej sprawie.

❖ Telefon Zaufania Uzależnienia Behawioralne



Tel. 801 889 880 (czynny codziennie w godz. 17:00-22:00 z wyjątkiem świąt państwowych)

strona www: <https://www.uzaleznieniabehawioralne.pl/> ,

strona www: <https://www.kbpn.gov.pl/portal?id=2038383>

Telefon zaufania dla osób z uzależnieniami behawioralnymi (tj. hazardu, Internetu, jedzenia i.in.) przy Instytucie Psychologii Zdrowia PTP.

❖ Telefoniczna Poradnia Pomocy Palącym

Tel. 801 108 108 lub (22) 211 80 15 (poniedziałek - piątku w godz. 11:00-19:00)

strona www: <http://jakrzucicpalenie.pl/>

strona www: <https://pacjent.gov.pl/aktualnosc/czy-twoje-dziecko-pali>

Telefon zaufania dla osób palących prowadzony przez Narodowy Instytut Onkologii w ramach Narodowego Programu Zdrowia.

❖ Infolinia stowarzyszenia Karan



Tel. 800 120 289 (poniedziałek – piątek w godz. 9:00 - 17:00)

strona www: <http://karan.pl/index/>

Jest to bezpłatny numer telefonu, pod którym osoby uzależnione, ich rodziny oraz osoby zainteresowane problemem mogą uzyskać informacje i porady dotyczące uzależnienia.

❖ **Infolinia pogotowia makowego „POWRÓT Z U”**

Tel. 801 109 696 (poniedziałek – piątek w godz. 10:00 - 20:00, sobota w godz. 10:00 - 19:00)

Pomaga osobom uzależnionym i współuzależnionym oraz ich rodzinom w leczeniu, rehabilitacji i readaptacji.

❖ **Narkomania – pomoc rodzinie infolinia towarzystwa rodzin i przyjaciół dzieci uzależnionych „POWRÓT Z U”**

Tel. 800 120 359 (poniedziałek – piątek w godz. 10:00 - 20:00, sobota w godz. 10:00 - 15:00)

❖ **Monar**



Tel. 574 734 814 (poniedziałek – piątek w godz. 14.00 – 18.00)

Jeśli potrzebujesz informacji na temat naszych placówek skontaktuj się z naszą **INFOLINIĄ**,
stron [www: monar.org](http://www.monar.org)
adres mailowy: pomoc@monar.org

- Masz problem z narkotykami?
- Ktoś z Twoich bliskich potrzebuje pomocy w walce z uzależnieniem?
- Wróciłeś zza granicy i nie masz gdzie mieszkać?
- Chcesz pomóc bezdomnym, których spotykasz, ale nie wiesz co zrobić?

Napisz na podany adres i przedstaw swój problem. Specjaliści doradzą Ci dokąd się udać, z kim porozmawiać, jakie podjąć działania.

UWAGA: nie zapomnij napisać w jakim mieście (lub miejscowości) mieszkasz.

❖ **Leczenie e-uzależnień u dzieci**

Twoje dziecko jest uzależnione od komputera lub smartfonu?

Przeczytaj o e-uzależnieniach w poradniku dla rodziców i nauczycieli Klikam z głową
<https://kuratorium.kielce.pl/48674/klikam-z-glowa-poradnik-dla-rodzicow-i-nauczycieli/>.

Informacje o programie pilotażowym dostępne:

strona [www: https://pacjent.gov.pl/aktualnosc/leczenie-e-uzaleznienu-dzieci-pilotaz](https://pacjent.gov.pl/aktualnosc/leczenie-e-uzaleznienu-dzieci-pilotaz)

WSPARCIE DLA OSÓB W ŻAŁOBIE

❖ Wsparcie dla osób w żałobie - Fundacja „Nagle Sami”

Tel. 800 108 108 (poniedziałek – piątek w godz. 14.00 – 20.00)

strona www: <https://naglesami.org.pl>

Rozmowy nie są nagrywane, telefon jest bezpłatny i ogólnopolski.

❖ Program „Tumbo Pomaga” – dla dzieci i młodzieży w żałobie oraz ich rodziców, opiekunów i nauczycieli

Tel. 800 111 123

strona www: <https://www.tumbopomaga.pl>

adres mailowy: info@tumbopomaga.pl

Program „Tumbo Pomaga” powstał, by pomóc dzieciom i młodzieży w żałobie oraz ich rodzicom, opiekunom i nauczycielom, którzy towarzyszą im w tych trudnych chwilach.

Na naszej stronie znajdziesz potrzebne informacje i profesjonalne porady psychologiczne oraz dowiesz się, w jaki sposób przeżyć żałobę świadomie i do końca, by móc odbudować swoje życie i odzyskać poczucie bezpieczeństwa. Kliknij i przejrzyj najważniejsze materiały, filmy oraz artykuły, które pomogą Ci porozmawiać z dzieckiem i nastolatkiem o ich stracie.

❖ Fundacja Życie Warto Jest Rozmowy – pomoc dla osób z myślami samobójczymi i osób po stracie bliskich w wyniku samobójstwa

strona www: <https://zwjr.pl>

Miejsce, gdzie pomoc uzyskają zarówno osoby w kryzysie samobójczym, jak i szukające wsparcia dla kogoś, kto przeżywa trudności psychiczne czy żałobę po samobójczej śmierci bliskiego.

Wsparcie nie tylko osoby w kryzysie, ale także tych, którzy chcą pomagać. To właśnie Ty możesz uratować czyjeś życie.

Filmy dla osoby niosącej pomoc: <https://zwjr.pl/chce-komus-pomoc>

CENTRUM POSZUKIWAŃ LUDZI ZAGINIONYCH



Numery linii wsparcia:

tel. 801 24 70 70 z numerów stacjonarnych Orange Polska opłata jak za jeden impuls, niezależnie od długości rozmowy z każdego miejsca w Polsce

tel. 22 654 70 70 z telefonów stacjonarnych w Polsce

tel. +48 22 654 70 70 gdy dzwonisz z zagranicy

tel. +48 22 654 70 70 jeśli dzwonisz z telefonu komórkowego

Linie wsparcia czynne są **całodobowo, 7 dni w tygodniu.**

Telefon w sprawie zaginionego dziecka i nastolatka **tel. 116 000**

strona www: <http://www.itaka.org.pl/>

Fundacja poszukuje zaginionych, pomaga ich rodzinom. To grupa ludzi, których łączą wspólne wartości: troska o dobro i bezpieczeństwo drugiego człowieka, poszanowanie praw człowieka i obywatela, poszanowanie jego prawa do samostanowienia.

❖ **Telefon interwencyjny w sprawie zaginionych dzieci – Linia Nadziei**

tel. 600 100 260

strona www: <https://www.linianadziei.pl/>

Linia Nadziei to przede wszystkim zespół niezwykle zaangażowanych i pełnych empatii specjalistów, którzy wspierają zarówno bliskich zaginionych dzieci, jak i tych ludzi młodych, którzy z różnych względów z własnej woli oddalili się od swoich rodzin. Możesz liczyć na rozmowę telefoniczną z prawnikiem, psychologiem, ratownikiem medycznym, duszpasterzem. Nie zostaniesz sam!

Stowarzyszenie zajmuje się problematyką osób zaginionych, szczególnie dotyczącym zaginięcia dziecka. Ścisłe współpracują z Komendą Główną Policji w zakresie profilaktyki zaginięć oraz prowadzeniu bezpośrednich działań poszukiwawczych.

INNE

❖ Telefon zaufania dla osób dotkniętych przemocą seksualną w Kościele

Tel. 800 280 900 (wtorek w godz. 19.00-22.00)

Strona www: <https://zranieni.info/>

Ten telefon przeznaczony jest dla osób pełnoletnich. Jeżeli nie masz jeszcze 18 lat, zadzwoń pod numer Telefonu Zaufania dla Dzieci i Młodzieży: **116111**.

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.

❖ Telefon Zaufania HIV/AIDS

Tel. 22 692 82 26 (płatne tylko za pierwszą minutę) **lub 801 888 448** (połączenie bezpłatne)
(poniedziałek-piątek w godz. 9:00 - 21:00)

strona www: <https://www.gov.pl/web/zdrowie/hiv-i-aids>

Zakażeniu HIV można zapobiec. Jeśli zdarzyła ci się sytuacja, podczas której wystąpiło ryzyko zakażenia, natychmiast zgłoś się do najbliższego szpitala zakaźnego. Takie sytuacje to m.in.:

- kontakt z krwią osoby zakażonej HIV, np. po zakłuciu nieznaną igłą,
- przemoc seksualna.

Wykaz placówek znajdziesz na stronie www.aids.gov.pl w zakładce Ekspozycja na HIV.

Im szybciej przyjmiesz leki (najlepiej w ciągu 2 – 3 godzin po zdarzeniu), tym większą masz szansę na pozbycie się wirusa z organizmu i uniknięcie zakażenia. Po 48 godzinach jest już za późno na podanie leków.

Więcej informacji na temat HIV/AIDS dostępnych pod ww. adresem www oraz wskazanej infolinii.

❖ Telefon zaufania dla osób LGBT+



Tel. 22 628 52 22 (poniedziałek – piątek w godz. 18:00 - 21:00)

strona www: <http://lambdawarszawa.org/pomoc/?starttabid=2>

adres mailowy: poradnictwo@lambdawarszawa.org

Anonimowe i profesjonalne porady oraz wsparcie dla osób LGBT+, ich rodziny i bliskich w trudnych tematach.

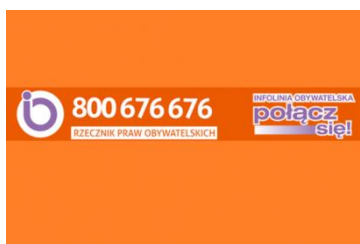
Telefon Zaufania przeznaczony jest dla osób z całej Polski.

Możliwy kontakt mailowy (jeśli nie masz możliwości zadzwonienia lub z pewnych względów nie możesz skorzystać z telefonu; poprzez maila nie udziela się porad ani konsultacji).

INFORMACJE O PRZYSŁUGUJĄCYCH PRAWACH

❖ Infolinia Rzecznika Praw Obywatelskich

Tel. 800 676 676 (poniedziałek w godz. 10.00-18.00, wtorek - piątek w godz. 8.00-16.00)



W Biurze Rzecznika Praw Obywatelskich działa linia telefoniczna dla obywateli, którzy chcą **uzyskać informacje o przysługujących prawach i sposobie złożenia wniosku.**

Pracownicy Infolinii udzielają informacji o przysługujących obywatelom prawach oraz wskazują możliwe sposoby postępowania.

Pracownicy chcą maksymalnie uprościć sposób komunikowania się - aby obywatele wiedzieli wszystko o swoich prawach, a Rzecznik mógł być dobrze poinformowany o istniejących zagrożeniach i przypadkach łamania tych praw.

Połączenie z numerem 800 676 676 jest bezpłatne z telefonów stacjonarnych oraz telefonów komórkowych.

Dostęp do infolinii dla osób pozbawionych wolności

Kontakt z infolinią ze **wszystkich** telefonów (również tych w miejscach pozbawienia wolności) jest możliwy pod numerem telefonu **(22) 551 77 91. Połączenie nie jest bezpłatne - koszt zgodny z taryfą operatora.**

❖ **Biuro Rzecznika Praw Pacjenta** (Bezpłatna infolinia)

Tel. 800 190 590 (poniedziałek - piątek w godz. 8:00 - 20:00)

strona www: <https://www.gov.pl/web/rpp/telefoniczna-informacja-pacjenta>

TIP czyli **Telefoniczna Informacja Pacjenta** to wspólny numer telefonu **Rzecznika Praw Pacjenta** oraz **Wojewódzkich Oddziałów Narodowego Funduszu Zdrowia**.

800 190 590 to bezpłatny ogólnopolski numer infolinii, na który mogą zadzwonić wszyscy którzy chcą uzyskać szybką, kompleksową i przejrzystą informację dotyczącą praw pacjenta oraz funkcjonowania systemu ochrony zdrowia w Polsce.

22 688 05 00 numer stacjonarny dla połączeń z zagranicy oraz dla osób, które mają zablokowane połączenia z numeru 800 xxx xxx. Koszt połączenia wg taryfy operatora.

Infolinia Rzecznika Praw Pacjenta informuje m.in. o:

- prawach jakie przysługują pacjentom, w tym przysługujących w konkretnej opisanej przez pacjenta sprawie,
- sposobach rozwiązania zgłaszanego problemu m.in. wskazuje praktyczne wskazówki i działania, które warto podjąć dochodząc swoich praw; instytucjach lub urzędach, do których można zgłosić skargę lub które w ramach swoich kompetencji mogą rozwiązać problem,
- pomaga rozwiązać wątpliwości odnośnie ewentualnego naruszenia praw pacjenta,
- zasadach korzystania z podstawowej opieki zdrowotnej,
- szczególnych uprawnieniach do świadczeń opieki zdrowotnej,
- drogach dochodzenia odszkodowania i zadośćuczynienia,
- tym jak złożyć sprzeciw wobec opinii albo orzeczenia lekarza,
- funkcjonowaniu wojewódzkich komisji do spraw orzekania o zdarzeniach medycznych,
- możliwościach zgłaszania działań niepożądanych leków.

Infolinie Narodowego Funduszu Zdrowia informują m.in. o:

- danych teleadresowych placówek medycznych i gabinetów mających umowę z NFZ,
- danych teleadresowych placówek NFZ,
- zasadach korzystania z podstawowej opieki zdrowotnej,
- zasadach i miejscach udzielania pomocy medycznej w nocy, weekendy i święta,
- zasadach udzielania świadczeń i funkcjonowania systemu powszechnego ubezpieczenia zdrowotnego,
- dokumentach potwierdzających prawo do świadczeń, systemu e-WUŚ, systemu ZIP, wysokości składki,
- zasadach uzyskania Europejskiej Karty Ubezpieczenia Zdrowotnego,
- zasadach koordynacji systemów zabezpieczenia zdrowotnego w krajach Unii Europejskiej,
- zasadach korzystania i miejscach wykonywania świadczeń w ramach programów profilaktycznych finansowanych przez NFZ.

❖ Nieodpłatna pomoc prawna i nieodpłatne poradnictwo obywatelskie oraz mediacja

Wszelkie informacje na temat punktów nieodpłatnej pomocy prawnej, nieodpłatnego poradnictwa obywatelskiego oraz mediacji funkcjonujących na terenie Powiatu Gliwickiego można znaleźć pod adresem:

<https://starostwo.gliwice.pl/nieodplatna-pomoc-prawna-i-nieodplatne-poradnictwo-obywatelskie>

Zapisy na nieodpłatną pomoc prawną lub nieodpłatną mediację przyjmowane są:

telefonicznie pod nr tel. **32 338 37 29**, w następujących dniach i godzinach:

poniedziałek, wtorek, środa w godzinach do 7.30 do 15.30,

czwartek w godzinach od 7.30 do 17.30,

piątek w godzinach od 7.30 do 13.30;

lub adres e-mail **npp@starostwo.gliwice.pl**

online **przez stronę internetową** <https://np.ms.gov.pl/zapisy>

Lista jednostek nieodpłatnego poradnictwa:

<https://www.bip.powiatgliwicki.finn.pl/bipkod/20131791>

❖ Ogólnokrajowa lista dyżurów specjalistycznych

Ministerstwo Sprawiedliwości, w dniu 1 stycznia 2022 roku, w ramach systemu nieodpłatnej pomocy uruchomiło projekt punktów specjalistycznych, w których odbywają się dyżury specjalistyczne w dedykowanych punktach w całej Polsce.

Osoby potrzebujące porady specjalisty z jednej ze wskazanych na liście dziedzin, mogą zarejestrować się na wybrany dyżur specjalistyczny - niezależnie od swojego miejsca zamieszkania.

Możliwe jest także skorzystanie z wizyty zdalnej (czyli przy użyciu środków porozumiewania się na odległość takich jak telefon lub komunikator internetowy).

W celu umówienia wizyty można skorzystać ze strony do zapisów <https://np.ms.gov.pl/zapisy> lub odszukując na stronie internetowej właściwego powiatu numer do zapisów telefonicznych albo odpowiedni adres e-mail.

Aktualna lista dyżurów specjalistycznych na rok 2022 znajduje pod adresem:

<https://np.ms.gov.pl/aktualnosci/Komunikat,54>

Komu i jak można zgłosić, że coś podejrzanego znajduje się w Internecie?

❖ Zgłaszanie nielegalnych treści w Internecie, szczególnie związanych z seksualnym wykorzystywaniem dzieci³

Tel. 801 615 005

strona www: <https://dyzurnet.pl>

Dyzurnet.pl to zespół ekspertów Naukowej i Akademickiej Sieci Komputerowej.

Zgłoszenia o potencjalnie nielegalnych treściach można przekazać za pomocą formularza, na adres mailowy lub za pomocą infolinii.

Jeśli zgłoszona treść dotyczy: materiałów przedstawiających **seksualne wykorzystywanie dzieci, twardej pornografii, rasizmu i ksenofobii, innych nielegalnych treści** podejmowane są kroki takie jak przekazanie informacji do policji, innych zespołów reagujących zrzeszonych w INHOPE. Specjaliści podejmują również działania wobec treści szkodliwych, które skierowane są przeciwko bezpieczeństwu dzieci. W takim przypadku najczęściej jest to kontakt z administratorem, który moderuje wskazane treści.

Treści prezentujące dziecko w seksualnym kontekście

Informacje o treściach można zgłosić do zespołu **Dyzurnet.pl** za pomocą formularza poczty znajdującej się na ww. stronie internetowej lub dzwoniąc na infolinię **801615005**.

Grooming – uwodzenie osoby małoletniej przez Internet.

Zespół Dyzurnet.pl może przyjąć takie zgłoszenie i przekazać je dalej Policji. Do tego celu potrzebne są zapisy rozmów dziecka (print screen wklejony do edytora tekstu). Wszelkie tego typu dowody należy zachować na w razie ewentualnego śledztwa.

Cyberprzemoc (cyberbullying)

Cyberprzemoc to przemoc z wykorzystaniem nowych technologii. Sprawcą może być każdy, często czuje się anonimowy, co nie znaczy że nie można go namierzyć. Cyberprzemoc przyjmuje najczęściej formę:

- nękania,
- straszenia, obrażania,
- podszywania się,
- publikowania obraźliwych komentarzy,
- publikowania i rozsyłania ośmieszających informacji.

Jeśli sprawa dotyczy uczniów, należy powiadomić wychowawcę lub szkolnego pedagoga, ponieważ wiele przypadków można rozwiązać na poziomie szkolnym.

³ <https://dyzurnet.pl/faq>

Sprawę zawsze można zgłosić na Policję. W tym przypadku ważne jest, aby nie kasować dowodów przestępstwa i zachować je w postaci „zrzutów ekranu” lub wydruków.

Radzimy również poinformować o zdarzeniu administratora forum, czatu czy strony (także, jeżeli jest się świadkiem cyberprzemocy). Za pomocą formularza lub maila do działu bezpieczeństwa należy poprosić o skasowanie treści, ewentualnie wykonanie kopii oraz pozostawienie tzw. logów na potrzeby prowadzonego postępowania.

Ze względu na różnorodność form i przejawów cyberprzemocy polecamy kontakt z prawnikiem, którzy może dokonać analizy konkretnego przypadku.

Sextortion

Uzyskanie od innej osoby materiałów o charakterze intymnym, a następnie groźbę ich publikacji bez zgody tej osoby należy zgłosić na Policję. Czyny te to przestępstwa zmuszenia do określonego i/lub naruszenia intymności seksualnej, publikacja wizerunku nagiej osoby bez jej zgody. Więcej na ten temat można przeczytać stronie internetowej dyzurnet.pl.

Stalking

Przestępstwo stalkingu to może naruszać art. 190a KK (uporczywe nękanie, podszywanie się) lub art.191a §1 (bez zgody utrwalanie i rozpowszechnianie wizerunku nagiej osoby lub osoby w trakcie czynności seksualnej). Podobnie jak przy groomingu czy cyberprzemocy ważne jest zachowanie wszystkich dowodów, zapisy rozmów, połączeń, wiadomości.

W celu zgłoszenia przestępstwa stalkingu należy skontaktować się z Policją.

Wyłudzenia. Oszustwa internetowe

sprawy witryn internetowych, których autorzy stosują nieuczciwe praktyki handlowe (np. wyłudzenia SMS Premium, piramidy finansowe) można zgłaszać do Federacji Konsumentów <http://www.federacja-konsumentow.org.pl> lub za pomocą bezpłatnej Infolinii Konsumentkiej: **800 007 707**

W przypadkach spraw transgranicznych obejmujących terytorium Unii Europejskiej, Norwegii i Islandii sugerujemy kontakt z Europejskim Centrum Konsumentckim: <http://www.konsument.gov.pl>

Sprawy stron internetowych służących do wyłudzeń danych i środków finansowych można zgłaszać do CERT Polska. Oszustwa finansowe dokonane za pomocą Internetu należy zgłaszać na Policję.

Naruszenia prawa autorskich

naruszenia praw autorskich można zgłaszać do następujących podmiotów:

ZPAV Grupa Antypiracka tel.: **+48 (22) 625 5848, 625 66 99**

PRO Stowarzyszenie Polski Rynek Oprogramowania, <http://www.pro.org.pl>

W przypadku naruszeń praw autorskich można kontaktować się też z administratorami serwisów, na których zamieszczono materiały. Zgłoszenia można zazwyczaj dokonać za pomocą odpowiedniego formularza.

Jeśli ktoś narusza Państwa prawo autorskie, ten fakt należy zgłaszać na Policję.

Obraza uczuć religijnych

Zgodnie z art. 196 KK publiczne znieważenie przedmiotu czci religijnej lub miejsca przeznaczonego do publicznego wykonywania obrzędów religijnych jest przestępstwem. Należy zgłaszać takie sprawy na Policję bądź do prokuratury.

Zniewaga. Zniesławienie

Zniewagę lub zniesławienie należy zgłosić administratorowi witryny poprzez specjalny formularz lub email do działu bezpieczeństwa celem usunięcia tego typu treści. Zniesławienie oraz zniewaga są przestępstwami ściganymi z oskarżenia prywatnego, można więc z zabezpieczonymi dowodami zgłosić sprawę do prokuratury lub na Policję.

Obrażliwe komentarze, wulgaryzmy, drastyczne treści

Tego typu treści można zgłaszać do administratorów strony lub moderatorów forów dyskusyjnych, do czego służą specjalne przyciski lub formularze powiadomień. W przypadku ich braku należy wykorzystać dane zamieszczone w pozycji „Kontakt” danej witryny.

SPAM

SPAM przesyłany za pośrednictwem poczty elektronicznej powinien być zgłaszany do administratora poczty. Wiele aplikacji pocztowych dostępnych przez WWW ma opcję automatyczną „Zgłoś SPAM”.

SPAM na forach należy zgłaszać moderatorowi lub administratorowi forum.

Inne zagrożenia teleinformatyczne

Sprawy dotyczące poważnych zagrożeń teleinformatycznych, takich jak phishing, czy stron instalujących złośliwe oprogramowanie należy zgłaszać do zespołu CERT Polska poprzez formularz dostępny na stronie <https://cert.pl/>.