# Gdzie można uzyskać wsparcie, instytucje, numery telefonów, strony internetowe.

#### 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 22 22
* Bezpłatną linię, która działa 24 godziny przez 7 dni w tygodniu
* E-mail: porady@liniawsparcia.pl
* Stronę [www.liniawsparcia.pl](http://www.liniawsparcia.pl)
* Czat

#### Całodobowa bezpłatna infolinia dla dzieci i młodzieży, rodziców oraz nauczycieli 800 080 222.

* 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 z rówieśniczych może zadzwonić i skorzystać ze wsparcia.

#### Telefon zaufania dla dzieci i młodzieży: 116 111

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

* Wiadomość przez stronę [www.116111.pl](http://www.116111.pl) możesz również przesyłać całą dobę.
* Pomoc świadczona przez konsultantów Telefonu 116 111 jest całkowicie bezpłatna.

#### Telefon Zaufania dla osób dorosłych w kryzysie emocjonalnym 116 123

Kryzysowy Telefon Zaufania 116 123 powstał z myślą o osobach, które z różnych powodów nie maja 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 niepełnosprawnych.

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.

Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka: 800 121 212.

* 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.

#### Ogólnopolski Telefon dla ofiar przemocy w rodzinie „Niebieska linia” 800 12 00 02

* 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/>

#### Policyjny telefon zaufania ds. przeciwdziałania przemocy w rodzinie 800 120 226

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).

#### Bezpłatna i anonimowa pomoc telefoniczna i online dla rodziców i nauczycieli 800 100 100.

* 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.

#### Tumbolinia 800 111 123

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

Linia czynna 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/](http://www.tumbopomaga.pl/)

#### Bezpłatna linia wsparcia dla osób po stracie bliskich 800 108 108

Pomoc dla dorosłych.

Telefon wsparcia działa w dni powszednie od 14.00 do 22.00.

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 w podejmowaniu decyzji o ewentualnej dalszej terapii.

Więcej informacji na stronie Fundacji Nagle Sami:

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

#### Numer alarmowy 112

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.