






MOŻESZ UZYSKAĆ POMOC

NAZWA	ZAKRES POMOCY	KOSZT	GODZINY PRACY	KONTAKT
Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży	Pomoc w różnego rodzaju problemach.	Bezpłatnie	codziennie 12.00 - 22.00	 116 111 strona internetowa: www.116111.pl
Ogólnopolski Telefon Zaufania Narkotyki – Narkomania	Pomoc oraz wsparcie dotyczące narkotyków i uzależnienia od narkotyków.	Płatność za pierwszy impuls	codziennie 16.00 - 21.00	 801 199 990
Telefon grupy edukatorów seksualnych Ponton	Pomoc młodych specjalistów w sprawach dojrzewania, seksualności oraz antykoncepcji. Doradcy rozmawiają z młodymi ludźmi o wszystkim co dotyczy rozwoju seksualnego bez skrępowania.	Płatne według stawki operatora	piątki 16.00 - 20.00	 22 635 93 92 strona internetowa: www.ponton.org.pl
Niebieska Linia	Dla ofiar przemocy w rodzinie. Dla świadków przemocy w rodzinie przemocy.	Płatne za pierwszy impuls według stawki operatora	poniedziałek - sobota 8.00 - 22.00 niedziele i święta 8.00 - 16.00	 801 12 00 02
Policyjny Telefon Zaufania ds. Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie	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	Bezpłatnie	poniedziałek - piątek 8.00 - 22.00	 800 120 226

NAZWA	ZAKRES POMOCY	KOSZT	GODZINY PRACY	KONTAKT
Telefon zaufania uzależnienia behawioralne	Dla osób cierpiących z powodu uzależnień od hazardu, Internetu, seksu, zakupów, pracy, jedzenia.	Z telefonów stacjonarnych - koszt jednego impulsu, wg taryfy operatora Z telefonów komórkowych – cena za każdą minutę, zależnie od taryfy operatora	codziennie 17.00 - 22.00	 801 889 880 strona internetowa: www.uzaleznieniabehawioralne.pl
Wsparcie dla osób po stracie bliskich	Dla osób potrzebujących pomocy w żałobie.	Bezpłatnie	poniedziałek - piątek 14.00 - 20.00	 800 108 108
e-Poradnia Psychologiczna	Dla osób dorosłych w kryzysie emocjonalnym.	Bezpłatnie	codziennie 14.00 - 22.00	 116 123 strona internetowa: www.116123.edu.pl
Podbeskidzki Ośrodek Interwencji Kryzysowej	Dla każdego kto znalazł się w trudnej sytuacji i nie wie, jak sobie z nią poradzić.	Bezpłatnie	całodobowo	 33 19 288 mail: poikbielsko@interia.pl strona internetowa: http://poik.bielsko.pl/