

M O Ż E S Z U Z Y S K A Ć P O M O C

NAZWA	ZAKRES POMOCY	KOSZT	GODZINY PRACY	KONTAKT
Podbeskidzki Ośrodek Interwencji Kryzysowej	Dla każdego kto znalazł się w trudnej sytuacji i nie wie, jak sobie z nią poradzić.	Bezpłatnie	Całodobowo	☎ 33 192 88 ☎ 33 814 62 21 strona internetowa: http://poik.bielsko.pl/ Niebieska Linia ☎ 33 811 99 00
Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka	To miejsce, gdzie można czuć się bezpiecznie i mówić bez obawy o ocenę. Jeśli preferujesz pisanie zamiast rozmowy telefonicznej, możesz skorzystać z naszego czatu . Czat nie wymaga logowania i nie trzeba instalować żadnej aplikacji.	Bezpłatnie	Całodobowo	☎ 800 12 12 12 https://brpd.gov.pl/dzieciecy-telefon-zaufania-rzecznika-praw-dziecka/
Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży	Pomoc w różnego rodzaju problemach.	Bezpłatnie	Całodobowo	☎ 116 111 strona internetowa: www.116111.pl

Telefon Zaufania Młodych	Ta linia zapewnia wsparcie zdrowia psychicznego. Numer skierowany jest głównie do: dzieci młodzieży młodych dorosłych (do 25 r.ż.) Nieodpłatne sesje wsparciowe online z psychologiem - po wcześniejszym uzgodnieniu terminu pod numerem 22 484 88 04. <i>Osoby poniżej 18 roku życia będą proszone o przesłanie skanu zgody podpisanej przez opiekuna/rodzica.</i>	Płatne wg stawki operatora	Poniedziałek – niedziela 13:00 - 20:00 Seksuolog – każdy poniedziałek 17.00-20.00 Prawnik – każdy wtorek 17.00-20.00 Terapeuta zaburzeń odżywiania – każdy czwartek 14.00-17.00	 22 484 88 04 strona internetowa: https://stopdepresji.pl/telefon-zaufania-mlodych/
Telefon i czat zaufania dla dzieci i młodzieży	Ogólnopolska linia wsparcia psychologicznego dla dzieci i młodzieży w kryzysie psychicznym	Bezpłatnie	Codziennie 14.00 - 22.00	 800 119 1 9 strona internetowa https://800119119.pl/
Centrum Wsparcia dla Osób Dorosłych w Kryzysie Psychicznym	W wyznaczonych godzinach w Centrum pełnią dyżury specjaliści: psychiatra, prawnik, pracownik socjalny, terapeuta uzależnień, asystent zdrowienia, seksuolog.	Bezpłatnie	Całodobowo	 800 70 22 22 strona internetowa https://centrumwsparcia.pl/
Kryzysowy Telefon Zaufania / e-Poradnia Psychologiczna	Dla osób dorosłych w kryzysie emocjonalnym. Dysponuje bazą teled adresową miejsc świadczących profesjonalną pomoc na terenie całego kraju	Bezpłatnie	Całodobowo	 116 123 strona internetowa: https://116sos.pl/

Antydepresyjny telefon zaufania	Zadzwoń jeśli: podejrzewasz, że masz depresję, wiesz, że chorujesz na depresję, lecz nadal masz opory przed pójściem do specjalisty, 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.	Płatne wg stawki operatora	Poniedziałek i wtorki 15:00 - 20:00	 22 484 88 01 strona internetowa: https://stopdepresji.pl/
Telefon Pogadania	Inicjatywa, która w swoim założeniu ma łączyć ludzi starszych, bardzo często samotnych i cyfrowo wykluczonych, z wolontariuszami, którzy będą mogli z nimi porozmawiać przez telefon	Bezpłatnie Płatne wg stawki operatora (nr 22...)	codziennie 11.00 - 20.00	 800 012 005  22 255 22 50 strona internetowa: https://www.telefonpogadania.pl/
Telefon dla rodziców i nauczycieli w sprawie bezpieczeństwa dzieci	Dla dorosłych w sprawie bezpieczeństwa dzieci poniżej 18 roku życia	Bezpłatnie	Poniedziałek – czwartek 10:00 - 14:00 Piątek 12:00 - 15:00	 800 100 100 strona internetowa: https://800100100.pl/

Ogólnopolskie Pogotowie dla Ofiar Przemocy w Rodzinie „Niebieska Linia”	Dla ofiar przemocy w rodzinie. Dla świadków przemocy w rodzinie przemocy.	Bezpłatnie	czynny przez całą dobę	 800 120 002 strona internetowa: https://niebieskalinia.info/kontakt/ <i>również w j. angielskim i rosyjskim</i> <i>i w j. migowym</i> (informacje pod powyższym adresem)
	TELEFONICZNA PORADNIA PRAWNA	Opłata za połączenie z numerem 22/666-28-50 za każdą minutę połączenia, zgodnie z taryfikatorem	poniedziałek, wtorek 17:00-21:00 (nr 22...) środa 18:00-22:00 (nr 800..)	 22 666 28 50  800 120 002
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 9.30 - 15.30	 800 120 226
Anonimowa Policyjna Linia Specjalna „Zatrzymać Przemoc”	Wsparcie w sytuacji przemocy.	Bezpłatnie	Całodobowo	 800 120 148
Telefon zaufania - uzależnienia behawioralne	Dla osób cierpiących z powodu uzależnień od hazardu, internetu, seksu, zakupów, pracy, jedzenia.	Płatne wg stawki operator	telefon zaufania czynny codziennie 17:00 - 22:00 <u>Dyżury terapeutów:</u> Poniedziałek 17:00 - 20:00 Piątek 9:00 - 12:00 III sobota miesiąca: 16:00 - 17:00	 801 889 880 strona internetowa: www.uzaleznieniabehawioralne.pl

Ogólnopolski Telefon Zaufania: Narkotyki – Narkomania	Pomoc oraz wsparcie dotyczące narkotyków i uzależnienia od narkotyków.	Bezpłatnie	codziennie 16.00 - 21.00	 800 199 990 <i>Narkomania</i>
Telefon grupy edukatorów seksualnych Ponton Młodzieżowy telefon zaufania	Porady w zakresie: antykoncepcji, zdrowia seksualnego, ciała i higieny, seksu, relacji, przemocy seksualnej.	Płatne wg stawki operatora	Poniedziałek -piątek 16.00 - 20.00 Grafik specjalistów: https://federa.org.pl/grafik-tz/	 22 635 93 92 strona internetowa: www.ponton.org.pl
Wsparcie dla osób po stracie bliskich	Dla osób potrzebujących pomocy w żałobie.	Bezpłatnie	poniedziałek - piątek 14.00 - 20.00	 800 108 108 strona internetowa: www.naglesami.org.pl/
Tumbo pomaga wsparcie w żałobie	Pomoc dzieciom i młodzieży w żałobie oraz ich bliskim - rodzicom i opiekunom.	Bezpłatnie	poniedziałek - piątek 12.00 - 18.00	 800 111 123 strona internetowa: https://tumbopomaga.pl/ info@tumbopomaga.pl