









## MOŻESZ UZYSKAĆ POMOC

NAZWA	ZAKRES POMOCY	KOSZT	GODZINY PRACY	KONTAKT
<b>Podbeskidzki Ośrodek Interwencji Kryzysowej</b>	Dla każdego kto znalazł się w trudnej sytuacji i nie wie, jak sobie z nią poradzić.	Bezpłatnie	czynny przez całą dobę	<p>☎ <b>33 192 88</b> strona internetowa: <a href="http://poik.bielsko.pl/">http://poik.bielsko.pl/</a></p> <p>Niebieska Linia ☎ <b>33 811 99 00</b></p>
<b>Infolinia „POMAGAMY” dla dzieci, młodzieży, rodziców, nauczycieli i pedagogów</b>	Pomoc doświadczonych psychologów, pedagogów, prawników w zakresie: profilaktyki problemów dzieci i młodzieży, w tym następstw izolacji rówieśniczej, spowodowanych stanem epidemii COVID-19, wsparcie rozwoju psychofizycznego dzieci i młodzieży, pomoc dotycząca problemów w domu, w szkole, relacjach rówieśniczych.	Bezpłatnie	Całodobowo	<p>☎ <b>800 12 12 12</b> ☎ <b>800 800 605</b></p> <p>Wsparcie przez e-mail: <a href="mailto:pomagamy@1815.pl">pomagamy@1815.pl</a></p> <p><i>Również pomoc w języku ukraińskim i rosyjskim – sprawdź na stronie dyżury psychologów:</i></p> <p><a href="https://brpd.gov.pl/2022/02/25/uwaga-pomoc-800-12-12-12-po-ukrainsku/">https://brpd.gov.pl/2022/02/25/uwaga-pomoc-800-12-12-12-po-ukrainsku/</a></p>
<b>Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży</b>	Pomoc w różnego rodzaju problemach.	Bezpłatnie	Całodobowo	<p>☎ <b>116 111</b> strona internetowa: <a href="http://www.116111.pl">www.116111.pl</a></p>

NAZWA	ZAKRES POMOCY	KOSZT	GODZINY PRACY	KONTAKT
<b>Telefon Zaufania Młodych</b>	<p>Ta linia zapewnia wsparcie zdrowia psychicznego.</p> <p>Numer skierowany jest głównie do:</p> <p>dzieci młodzieży młodych dorosłych (do 25 r.ż.)</p> <p><b>Nieodpłatne sesje wsparciowe online z psychologiem</b></p>	Płatne wg stawki operatora	Poniedziałek – sobota 11:00 - 21:00	<p> <b>800 080 222</b></p> <p>strona internetowa: <a href="https://stopdepresji.pl/telefon-zaufania-mloodych/">https://stopdepresji.pl/telefon-zaufania-mloodych/</a></p> <p><b>czat:</b> poniedziałek i wtorek od 11.00 do 21.00.</p>
<b>Infolinia dla dzieci i młodzieży, rodziców oraz nauczycieli</b>	<p>Zadzwoń jeśli:</p> <p>masz problemy w szkole lub w domu? potrzebujesz z kimś porozmawiać? czujesz się przygnębiony? jesteś ofiarą przemocy? myślisz, że „jest z Tobą coś nie tak”?</p> <p>lub</p> <p>masz problem z dzieckiem, dorastającym, nastolatkiem i nie wiesz jak mu pomóc?</p>	Bezpłatnie	Całodobowo	<p> <b>800 080 222</b></p> <p>strona internetowa: <a href="http://www.liniadzieciom.pl/">http://www.liniadzieciom.pl/</a></p>
<b>Kryzysowy Telefon Zaufania / e-Poradnia Psychologiczna</b>	<p>Dla osób dorosłych w kryzysie emocjonalnym.</p> <p>Dysponuje bazą teleadresową miejsc świadczących profesjonalną pomoc na terenie całego kraju</p>	Bezpłatnie	codziennie 14.00 - 22.00	<p> <b>116 123</b></p> <p>strona internetowa: <a href="http://www.116123.edu.pl">www.116123.edu.pl</a></p>

NAZWA	ZAKRES POMOCY	KOSZT	GODZINY PRACY	KONTAKT
<b>Antydepresyjny telefon zaufania</b>	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 – piątek 15:00 - 20:00	☎ <b>22 484 88 01</b> strona internetowa: <a href="https://stopdepresji.pl/">https://stopdepresji.pl/</a>
<b>Telefon zaufania - uzależnienia behawioralne</b>	Dla osób cierpiących z powodu uzależnień od hazardu, internetu, seksu, zakupów, pracy, jedzenia.	Płatne wg stawki operator	codziennie 17.00 - 22.00	☎ <b>801 889 880</b> strona internetowa: <a href="http://www.uzaleznieniabehawioralne.pl">www.uzaleznieniabehawioralne.pl</a>
<b>Telefon Pogadania</b>	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 12.00 - 22.00	☎ <b>800 012 005</b> ☎ <b>22 255 22 50</b> strona internetowa: <a href="https://www.telefonpogadania.pl/">https://www.telefonpogadania.pl/</a>

NAZWA	ZAKRES POMOCY	KOSZT	GODZINY PRACY	KONTAKT
<b>Wsparcie dla nauczycieli i rodziców w sprawie bezpieczeństwa dzieci</b>	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.	Bezpłatnie	Poniedziałek – piątek 12:00 - 15:00	☎ <b>800 100 100</b>  strona internetowa: <a href="https://800100100.pl/">https://800100100.pl/</a>
<b>Ogólnopolskie Pogotowie „Niebieska Linia”</b>	Dla ofiar przemocy w rodzinie. Dla świadków przemocy w rodzinie przemocy.	Płatne za pierwszy impuls wg stawki operatora	czynny przez całą dobę	☎ <b>800 120 002</b> strona internetowa: <a href="http://www.niebieskalinia.info/index.php/oferta">www.niebieskalinia.info/index.php/oferta</a> <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..)	☎ <b>22/666-28-50</b>  ☎ <b>800 120 002</b>
<b>Ogólnopolski Telefon Zaufania: Narkotyki – Narkomania</b>	Pomoc oraz wsparcie dotyczące narkotyków i uzależnienia od narkotyków.	Bezpłatnie	codziennie 16.00 - 21.00	☎ <b>800 199 990</b> <i>Narkomania</i>

NAZWA	ZAKRES POMOCY	KOSZT	GODZINY PRACY	KONTAKT
<b>Telefon grupy edukatorów seksualnych Ponton</b> <b>Młodzieżowy telefon zaufania</b>	Porady w zakresie: antykoncepcji, zdrowia seksualnego, ciała i higieny, seksu, relacji, przemocy seksualnej.	Płatne wg stawki operatora	piątki 16.00 - 20.00	 <b>22 635 93 92</b>  strona internetowa: <a href="http://www.ponton.org.pl">www.ponton.org.pl</a>
<b>Policyjny Telefon Zaufania</b> <b>ds. Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie</b>	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	 <b>800 120 226</b>
<b>Wsparcie dla osób po stracie bliskich</b>	Dla osób potrzebujących pomocy w żałobie.	Bezpłatnie	poniedziałek - piątek 14.00 - 20.00	 <b>800 108 108</b>  strona internetowa: <a href="http://www.naglesami.org.pl/">www.naglesami.org.pl/</a>
<b>Tumbo pomaga wsparcie w żałobie</b>	Pomoc dzieciom i młodzieży w żałobie oraz ich bliskim - rodzicom i opiekunom.	Bezpłatnie	poniedziałek - piątek 12.00 - 18.00	 <b>800 111 123</b>  strona internetowa: <a href="http://www.uzaleznieniabehawioralne.pl">www.uzaleznieniabehawioralne.pl</a>
<b>Telefon zaufania „Anonimowych alkoholików”</b>		Płatne wg stawki operatora	codziennie 8.00 - 22.00	 <b>801 033 242</b>