

NIE JESTEŚ SAM, POROZMAWIAMY !

**WSPARCIE PSYCHOLOGICZNE
I TERAPEUTYCZNE
DLA DZIECI, MŁODZIEŻY
I RODZICÓW**



Porady bez wychodzenia z domu.
Bezpłatna linia wsparcia.

TEL.: 533 325 044
TEL.: 537 975 037



NFZ Stowarzyszenie "Nadzieja Rodzinie"
www.stowarzyszenie.nadziejarodzinnie.org.pl

Gdzie szukać pomocy i wsparcia w sytuacjach trudnych i kryzysowych?

Aktualna sytuacja związana z pandemią oraz z obserwowanymi skutkami zachorowań budzi w nas bardzo silne emocje od lęku, strachu, przerażenia czy też przez zwątpienie a nawet agresję i złość. Obserwacje życia codziennego, wymiany poglądów od znajomych, rodziny nie wpływa pozytywnie na nasze życie psychiczne a czasami nawet wręcz może prowadzić do powstawania depresji, agresji czy różnego rodzaju uzależnień spowodowanych nie radzeniem sobie w trudnej sytuacji życiowej. Dlatego też warto mieć pod ręką kilka adresów, telefonów instytucji, osób, na które będziemy mogli liczyć w sytuacji kryzysu. Oczywiście zakładamy, że nie będą nam potrzebne bo jak do tej pory radzimy sobie dobrze z problemami dnia codziennego. Ale jeżeli nie będą nam potrzebne to może przydadzą się naszym bliskim czy znajomym. Te kilka adresów niech będzie swoistym rodzajem zabezpieczenia w trudnej sytuacji.

800 70 2222

Centrum Wsparcia dla osób w stanie kryzysu psychicznego

W ramach Centrum Wsparcia Fundacja ITAKA prowadzi:

- bezpłatną linię telefoniczną, która działa 24 godziny przez 7 dni w tygodniu
- email: porady@liniawsparcia.pl
- stronę www.liniawsparcia.pl i czat

W Centrum Wsparcia dyżury pełnią specjaliści: psycholodzy, prawnicy, psychiatrzy, terapeuci. Informacje dotyczące dyżurów www.liniawsparcia.pl

116 111

Telefon zaufania dla dzieci i młodzieży

Telefon służy młodzieży i dzieciom potrzebującym wsparcia, opieki i ochrony.

Linia obsługiwana jest przez psychologów i pedagogów, którzy wysłuchają, udzielają pomocy i wsparcia..

Czynny codziennie w godz.: **1200-200 (bezpłatny)**.

Strona internetowa: www.116111.pl prowadzona przez Fundację Dajemy Dzieciom Siłę, która umożliwia młodym osobom zadawanie anonimowych pytań online przez całą dobę.

800 12 00 02

Ogólnopolski telefon dla ofiar przemocy w rodzinie „Niebieska Linia”

Otrzymasz tu wsparcie, pomoc psychologiczną, informacje o obowiązujących w Polsce przepisach i procedurach oraz o placówkach udzielających pomocy osobom doznającym przemocy w rodzinie.

Czynny codziennie, całodobowo (bezpłatny).

Więcej informacji na stronie Stowarzyszenia na Rzecz Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie „Niebieska Linia”: www.niebieskaLinia.org.

800 100 100

Telefon dla rodziców i nauczycieli w sprawie bezpieczeństwa dzieci

Pomoc telefoniczna 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.

Czynny od poniedziałku do piątku w godz.: 1100-1500 (bezpłatny).

Więcej informacji na stronie internetowej www.800100100.pl

800 108 108

Telefon wsparcia po stracie bliskich

Linia adresowana jest do wszystkich osób w żałobie, które potrzebują pomocy. Dzwoniący mogą anonimowo porozmawiać o swojej sytuacji, otrzymać wsparcie

.Czynny od poniedziałku do piątku w godz.: **1400-2000 (bezpłatny)**.

Więcej szczegółowych informacji na stronie internetowej Fundacji Nagle Sami: www.naglesami.org.pl

116 123 Kryzysowy Telefon Zaufania

Oferta skierowana jest do osób dorosłych będących w kryzysie emocjonalnym, potrzebującym wsparcia i pomocy psychologicznej, rodziców potrzebujących wsparcia w procesie wychowawczym. Poradnia udziela pomocy psychologicznej osobom doświadczającym kryzysu emocjonalnego, samotnym, cierpiącym z powodu depresji, bezsenności, przewlekłego stresu.

Telefon czynny w godzinach **14.00.-22.00 / bezpłatny /**

Strona internetowa www.116123.edu.pl