**Pomoc telefoniczna i online osobom w trudnych sytuacjach życiowych**

**116 111 – Telefon zaufania dla dzieci i młodzieży**

Bezpłatna i anonimowa pomoc telefoniczna dla dzieci i nastolatków trudnych sytuacjach życiowych. Wykwalifikowani konsultanci świadczą pomoc przez całą dobę, można się z nimi skontaktować również przez stronę [www.116111.pl/napisz](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fwww.116111.pl%2Fnapisz&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNFoyQCj9_F9bxYAd-tTYHWppE5Rew)

**Pomoc dla dzieci.**

**800 080 222 – Linia dzieciom**

Całodobowa, bezpłatna infolinia dla dzieci i młodzieży, rodziców oraz nauczycieli. Z pomocy psychologów, pedagogów i prawników można skorzystać także za pośrednictwem czatu i e-maila. Więcej informacji: [www.liniadzieciom.pl](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fwww.liniadzieciom.pl&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNGjmsk7VrSwn3G7q-zYAz8oqbhK1w)

**Pomoc dla dzieci i dorosłych.**

**800 12 12 12 – Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka**

Bezpłatna pomoc psychologiczna i prawna dla dzieci i w sprawach dzieci. Telefon jest bezpłatny i jest czynny od poniedziałku do piątku od godziny 8:15 do 20:00 (połączenie bezpłatne). Poza godzinami pracy konsultantów możliwe jest pozostawienie wiadomości, konsultanci oddzwonią na podany numer po rozpoczęciu dyżuru.

**Pomoc dla dzieci i dorosłych.**

**800 70 22 22 - Linia wsparcia dla osób w stanie kryzysu psychicznego**

Całodobowa i bezpłatna pomoc psychologiczna przez telefon, email i czat. Dyżurujący konsultanci udzielają porad i kierują osoby dzwoniące lub piszące do odpowiedniej placówki.

Czat i pomoc online dostępne na stronie [www.liniawsparcia.pl](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fwww.liniawsparcia.pl%2F&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNHMROuMzsWuHKvBhXLFKIaBukObkQ)

**Pomoc dla dzieci i dorosłych.**

**116 123 – Telefon Zaufania dla Osób Dorosłych w Kryzysie Emocjonalnym**

Skorzystaj z niego, jeśli jesteś osobą dorosłą i przeżywasz trudności osobiste, nie potrafisz poradzić sobie ze swoim zmartwieniem. Możesz tam dzwonić od poniedziałku do piątku od godz. 14.00 do 22.00 (połączenie bezpłatne). [http://116123.edu.pl/](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2F116123.edu.pl%2F&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNEskqFbD0HEjYERpFeZTgH5vccD7g)

**Pomoc dla dosrosłych.**

**800 100 100 – Telefon dla rodziców i nauczycieli w sprawie bezpieczeństwa dzieci**

bezpłatna i anonimowa pomoc telefoniczna i online dla rodziców i nauczycieli, którzy potrzebują wsparcia i informacji w zakresie w zakresie przeciwdziałania i pomocy psychologicznej dzieciom przeżywającym kłopoty. Konsultanci udzielają także informacji 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. Telefon dostępny jest od poniedziałku do piątku w godzinach 12:00 - 15:00.

Więcej informacji: [www.800100100.pl](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fwww.800100100.pl&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNFdAppbkmJOaCmzHKtodv4cIxeNPQ)

**Pomoc dla dorosłych.**

**800 280 900 - telefon zaufania dla osób dotkniętych przemocą seksualną w Kościele**

Telefon wsparcia działa we wtorki w godzinach 19:00-22:00. Kontakt telefoniczny przeznaczony jest przede wszystkim dla osób, które same doświadczyły wykorzystywania seksualnego, oraz ich najbliższych. Inicjatywę tworzą świeccy katolicy, telefon świadczy pomoc osobom dorosłym. Więcej informacji: [www.zranieni.info](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fwww.zranieni.info%2F&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNHIiNMuhKxCNI8HFpMUVw8oQxMnxQ)

**Pomoc dla dorosłych.**

**800 120 002 – Ogólnopolski Telefon dla Ofiar Przemocy w Rodzinie „Niebieska Linia”**

Bezpłatna i całodobowa pomoc telefoniczna dla osób doświadczających przemocy w rodzinie.

[http://www.niebieskalinia.org/](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fwww.niebieskalinia.org%2F&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNELxi0OlZfIkkjAa_1bceHSyWxFjA)

**Pomoc dla dzieci i dorosłych.**

**800 120 226 – Policyjny Telefon Zaufania ds. Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie**

Pod tym numerem telefonu można uzyskać wspracie 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).

**Pomoc dla dzieci i dorosłych.**

**22 594 91 00 – Antydepresyjny Telefon Zaufania Forum Przeciw Depresji**

Telefon skierowany do osób chorujących na depresję oraz ich bliskich. Linię oraz forum internetowe dostępne na stronie [www.forumprzeciwdepresji.pl](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fwww.forumprzeciwdepresji.pl%2F&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNERo1Yp07UIiTnFf_M_rt6I0Zgi6w) obsługuje lekarz psychiatra.

**Pomoc dla dzieci i dorosłych.**

**800 676 676 - Infolinia Rzecznika Praw Obywatelskich**

Na Infolinii Obywatelskiej można uzyskać podstawowe informacje o prawach człowieka i kompetencjach RPO oraz dowiedzieć się wszystkiego o prawie antydyskryminacyjnym. Doświadczeni prawnicy starają się udzielić niezbędnych informacji bądź pomóc skierować sprawę do właściwej instytucji. Telefon jest czynny w poniedziałki w godz. 10.00 - 18.00 oraz od wtorku do piątku w godz. 8.00 - 16.00 (połączenie bezpłatne z telefonów stacjonarnych i komórkowych).

**Pomoc dla dzieci i dorosłych.**

**801 199 990 - Ogólnopolski Telefon Zaufania „Narkotyki – Narkomania”**

Zadzwoń jeśli masz problemy z narkotykami, używasz ich, jesteś uzależniony lub martwisz się o kogoś z Twojego otoczenia. Możesz tam uzyskać fachową poradę, a także informację o tym, jak pomóc sobie lub bliskiej osobie. Telefon jest czynny codziennie w godzinach od 16.00 do 21.00. Dzwoniąc płacisz tylko za pierwszy impuls połączenia.

**Pomoc dla dzieci i dorosłych.**

**800 120 289 - infolinia dla osób uzależnionych i ich rodzin**

Pomoc psychologiczna, prawna, pedagogiczna dla osób borykających się z problemem uzależnień oraz ich bliskich. Infolinia działa w dni powszednie w godzinach 9:00-17:00, połączenie jest bezpłatne.

**Pomoc dla dzieci i dorosłych.**

**801 889 880 - Telefon Zaufania "Uzależnienia behawioralne"**

Z telefonu mogą korzystać wszystkie osoby, które mają problem lub też zastanawiają się, czy mają problem z uzależnieniami behawioralnymi. Z konsultantami mogą porozmawiać również osoby bliskie osobom uzależnionym – rodzina, przyjaciele, znajomi. Infolinia jest czynna codziennie w godzinach od 17.00 do 22.00 z wyjątkiem świąt państwowych. Dzowniąc płacisz tylko za pierwszy impuls połączenia.

[www.uzaleznieniabehawioralne.pl](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fwww.uzaleznieniabehawioralne.pl&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNGqrtrB2TF5so11At7bWie90agHNA)

**Pomoc dla dzieci i dorosłych.**

**800 108 108 - Bezpłatna linia wsparcia dla osób po stracie bliskich**

Telefon wsparcia działa w dni powszednie od 14:00 do 20:00. 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 pomagać w podejmowaniu decyzji o ewentualnej dalszej terapii.

Więcej informacji na stronie Fundacji Nagle Sami: http://www.naglesami.org.pl/

**Pomoc dla dzieci i dorosłych.**

**800 111 123 – Tumbolinia**

Pomoc telefoniczna dla dzieci i nastolatków przeżywających stratę i żałobę, a także informacje dla ich rodziców, opiekunów i nauczycieli. Linia czynna od poniedziałku do piątku w godzinach 12:00 – 18:00. Pomoc online dostępna na stronie [www.tumbopomaga.pl/](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fwww.tumbopomaga.pl%2F&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNEnvtYfgMSMwi7zuXJ9mJwGHOZ4oA)

**Pomoc dla dzieci.**

**800 190 590 - Biuro Rzecznika Praw Pacjenta**

Bezpłatna infolinia czynna od poniedziałku do piątku od 8:00 do 21:00.

**Pomoc dla dorosłych.**

**800 190 590** całodobowa infolinia Narodowego Funduszu Zdrowia w zakresie informacji o postępowaniu w sytuacji wątpliwości podejrzenia koronawirusa.

**800 100 102 -** całodobowa infolinia Wojsk Obrony Terytorialnej dla osób, które potrzebują wsparcia psychologicznego.

**800 012 005** - TelefonPogadania - wsparcie dla samotnych osób starszych w kontekście pandemii czynny codziennie w godzinach 12:00-20:00.

Pomoc dla osób starszych.

**Pomoc wsparciowa (1-3 spotkania) online w kontekście pandemii:**

[**https://www.psychologowie-dla-spoleczenstwa.pl/kontakt**](https://www.google.com/url?q=https%3A%2F%2Fwww.psychologowie-dla-spoleczenstwa.pl%2Fkontakt&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNG_tv8B-liO8CLbs9IrEz4cnEWexQ)

**Pomoc Polskiego Towarzystwa Psychoterapii Psychoanalitycznej w kontekście kryzysu epidemiologicznego:**

[**http://ptpp.pl/terapeuci-oferujacy-wsparcie/**](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fptpp.pl%2Fterapeuci-oferujacy-wsparcie%2F&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNFUXtjrYiwvyPeeqmWYSQqmB48VOQ)

**Lista telefonów, pod którymi świadczona jest pomoc psychologiczna dla mieszkańców Poznania:**

[**https://www.poznan.pl/mim/info/news/wsparcie-psychologiczne-skorzystaj-z-porad-specjalistow,145073.html**](https://www.google.com/url?q=https%3A%2F%2Fwww.poznan.pl%2Fmim%2Finfo%2Fnews%2Fwsparcie-psychologiczne-skorzystaj-z-porad-specjalistow%2C145073.html&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNGt2W9A8bxofXlbxJPoa3DtJl6iYQ)

**Pomoc Polskiego Towarzystwa Psychoterapii Psychodynamicznej w kontekście pandemii:** [**https://ptppd.pl/wsparcie-dla-potrzebujacych/**](https://www.google.com/url?q=https%3A%2F%2Fptppd.pl%2Fwsparcie-dla-potrzebujacych%2F&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNFAGzR0fya1r0wvJ1A32t0viBgWkw)

**Ośrodki Pomocy społecznej - wyszukiwarka kontaktów:**

[**https://ops.pl/kategoria/baza-instytucji/**](https://www.google.com/url?q=https%3A%2F%2Fops.pl%2Fkategoria%2Fbaza-instytucji%2F&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNG60a3rNYzEKi1IvyUCJJfFcqS3dg)

**Ośrodki Interwencji Kryzysowej - wyszukiwarka kontaktów:**

[**http://www.interwencjakryzysowa.pl/osrodki-interwencji-kryzysowej**](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fwww.interwencjakryzysowa.pl%2Fosrodki-interwencji-kryzysowej&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNGagqrtirWrYvWL4aUqS9Jh4lwfYA)

**Pomoc prawna - wyszukiwarki kontaktów :**

[**https://darmowapomocprawna.ms.gov.pl/pl/mapa-punktow/**](https://www.google.com/url?q=https%3A%2F%2Fdarmowapomocprawna.ms.gov.pl%2Fpl%2Fmapa-punktow%2F&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNH2c7yH4cW74AQwBxcP_LovTbCVDQ)

[**https://www.waw.sa.gov.pl/wykaz-instytucji-i-punktow-udzielajacych-nieodplatnej-pomocy-prawnej,m,mg,103,123,204**](https://www.google.com/url?q=https%3A%2F%2Fwww.waw.sa.gov.pl%2Fwykaz-instytucji-i-punktow-udzielajacych-nieodplatnej-pomocy-prawnej%2Cm%2Cmg%2C103%2C123%2C204&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNH5DggbLD8riioidYBGsEfQFjBZ6w)

**Polecane strony internetowe:**

[www.pokonackryzys.pl](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fwww.pokonackryzys.pl&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNGzBh7eNIhelMYdQdqmqmGn6JX56A)

[www.samobójstwo.pl](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fwww.samob%C3%B3jstwo.pl&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNFlca2xJOnG_p0cfAQePMbS3g-lDQ)

[www.pogotowieduchowe.pl](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fwww.pogotowieduchowe.pl&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNH7xUtAN9LOv72OiBMRHoEmwNbpDA)

[www.psychologia.edu.pl](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fwww.psychologia.edu.pl&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNEJ-w4nSp97ySINLwmbck1mFv9fTQ)

[www.116111.pl](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fwww.116111.pl&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNFwo1B0u6byaOzeyQJcbSSoCoDmxw)

[www.800100100.pl](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fwww.800100100.pl&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNFdAppbkmJOaCmzHKtodv4cIxeNPQ)

[www.tumbopomaga.pl](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fwww.tumbopomaga.pl&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNGqVjnwbQy8o6CJ1_ilkS-yYWLK6Q)

[www.liniadzieciom.pl](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fwww.liniadzieciom.pl&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNGjmsk7VrSwn3G7q-zYAz8oqbhK1w)

[www.liniawsparcia.pl](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fwww.liniawsparcia.pl&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNGFlsWJe15ss_e1lIrWKNBMLZR-6A)

[www.forumprzeciwdepresji.pl](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fwww.forumprzeciwdepresji.pl&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNHmUxaTLjgXaGYz8-KMpQTWE873IA)

[www.oik.org.pl](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fwww.oik.org.pl&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNEOjozKYWVpwpxu73KYG3qpQ1PDpQ)

[www.pogotowiekryzysowe.pl](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fwww.pogotowiekryzysowe.pl&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNERrAdoTlHQ60p3eemABSp3sC2OUg)



**Zapraszam do kontaktu:**

**Lucyna Kicińska**

**email:** [lucyna.kicinska@gmail.com](mailto:lucyna.kicinska@gmail.com)

**tel:** 604 28 29 84

**skype:** porozmawiajmy.edu.pl

<http://scpie.kielce.eu/aktualnosci/>

Uruchamiamy pomoc online. Można nas znaleźć na Skype, szukając w bazie kontaktów Skype:  Świętokrzyskie Centrum Profilaktyki i Edukacji   Dla pewności, że Państwo dodzwonili się do nas, prosimy sprawdzić, czy nazwa jest identyczna z wyżej wymienioną. Na ten moment Skype jest dostępny w godzinach 12.00 – 16.00 od poniedziałku do piątku. W razie zwiększonego zapotrzebowania na tę formę pomocy, godziny zostaną poszerzone.

Ze względów bezpieczeństwa ograniczamy wizyty osobiste pacjentów wyłącznie do osób, które znalazły się w poważnym kryzysie psychicznym związanym z zagrożeniem życia. Będą mogły one liczyć na kontakt z terapeutą w naszym Ośrodku.

Telefon interwencyjny: 41/36-76-788 (w godzinach 8.00-19.00 od poniedziałku do piątku).