

# WAŻNE TELEFONY – GDZIE SZUKAĆ POMOCY?

**997** – Policja, Komisariat Policji w Strzelinie

**998** – Straż Pożarna

**999** – Pogotowie Ratunkowe

**112** – ogólny telefon alarmowy

## **Poradnia Psychologiczno- Pedagogiczna**

ul. Poczтовая 17/1 57-100 Strzelin

Tel. 71-39-207-49

## **Sąd Rejonowy w Strzelinie - III Wydział Rodzinny i Nieletnich**

ul. Bolka I Świdnickiego 7, 57-100 Strzelin,

tel. 71 749 91 00

## **Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie**

ul. Kamienna 10, 57-100 Strzelin,

tel. 713 923 016, 713 923 017, wew. 43, 713 923 736, 661 303 998

## **Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej**

ul. Kamienna 1, 57-100 Strzelin,

tel. 71- 39- 20 – 577

## **PZLA – Poradnia Leczenia Uzależnienia od Alkoholu**

ul. Mickiewicza 20, 57-100 Strzelin,

tel. 71 – 79 – 38 – 564

## Telefony Zaufania



### 116 111 - Telefon Zaufania Dla Dzieci i Młodzieży

Zadzwoń lub napisz, gdy coś Cię martwi, masz jakiś problem, nie masz z kim porozmawiać lub wstydzisz się o czymś opowiedzieć. W lipcu br. telefon jest czynny od poniedziałku do piątku od godziny 14.00 do 22.00, wiadomość przez stronę [www.116111.pl](http://www.116111.pl) możesz przestać całą dobę. Pomoc świadczona przez konsultantów Telefonu 116 111 jest całkowicie bezpłatna.

### Pomoc dla dzieci i młodzieży.

#### 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 przeciwdziałania i pomocy dzieciom przeżywającym kłopoty i trudności wynikające z problemów i zachowań ryzykownych takich jak: agresja i przemoc w szkole, cyberprzemoc i zagrożenia związane z nowymi technologiami, wykorzystywanie seksualne, kontakt z substancjami psychoaktywnymi, uzależnienia, depresja, myśli samobójcze, zaburzenia odżywiania.

### Pomoc dla dorosłych w sprawach dzieci



### 800 12 12 12 - Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka

Tu również możesz zadzwonić, gdy nie wiesz z kim porozmawiać, a coś bardzo Cię martwi. Możesz tam także zgłaszać takie sytuacje, które według Ciebie są niesprawiedliwe i masz poczucie, że ktoś zachował się nie tak jak powinien - np. złamał prawo. Telefon jest bezpłatny i jest czynny od poniedziałku do piątku od godziny 8:15 do 20:00 (połączenie bezpłatne). Jeśli zadzwonisz tam w godzinach nocnych i zostawisz informację o sobie i swój numer - konsultanci do Ciebie oddzwonią.

### Pomoc dla dzieci i dorosłych.



116 000 - Całodobowy, bezpłatny telefon w sprawie zaginionego dziecka. Telefon 116 000 jest skierowany do rodziców i opiekunów, którym zaginęło dziecko, do zaginionych dzieci oraz do wszystkich osób, które mogą pomóc w ich odnalezieniu. Telefon 116000 działa 24 godziny na dobę, 7 dni w tygodniu (połączenie bezpłatne). [www.zaginieni.pl](http://www.zaginieni.pl)

### Pomoc dla dzieci i dorosłych.



### 800 120 002 - Ogólnopolski Telefon dla Ofiar Przemocy w Rodzinie „Niebieska Linia”

Zadzwoń, jeśli ktoś w Twojej rodzinie krzywdzi Cię - bije lub obraża. Możesz tam opowiedzieć o swojej sytuacji i dowiedzieć się gdzie szukać pomocy w Twoim otoczeniu. Bezpłatna pomoc dostępna przez całą dobę.

<http://www.niebieskalinia.org/>

### 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 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/>



#### **Pomoc dla dorosłych.**

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

Pod tym numerem telefonu można uzyskać wsparcie w sytuacji przemocy w rodzinie. Specjaliści obsługujący linię udzielają informacji na temat procedury "Niebieskiej Karty", np. jakie inne podmioty poza policją, mogą ją złożyć. Telefon jest czynny od poniedziałku do piątku w godzinach 9.30 - 15.30 (połączenie bezpłatne).

#### **Pomoc dla dzieci i dorosłych.**



Krajowe Biuro Do Spraw  
Przeciwdziałania Narkomanii

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



Telefon Zaufania  
uzależnienia behawioralne

**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. Dzwoniąc płacisz tylko za pierwszy impuls połączenia.

[www.uzaleznieniabehawioralne.pl](http://www.uzaleznieniabehawioralne.pl)



**22 635 93 92 - Telefon grupy edukatorów seksualnych "PONTON"**  
Raz w tygodniu, w piątek pod tym numerem w godzinach 16:00-20:00 wolontariusze - edukatorzy seksualni Grupy "Ponton" odpowiadają na wasze pytania związane z seksualnością, dojrzewaniem, antykoncepcją itp. Opłata za połączenie z numerem zgodnie z cennikiem operatora.

[www.ponton.org.pl](http://www.ponton.org.pl)

#### **Pomoc dla młodzieży.**



### 22 828 11 12 - Telefonie Zaufania dla Ofiar i Sprawców Przemocy Seksualnej

Telefon zaufania stanowi uzupełnienie działania poradni Fundacji Promocji Zdrowia Seksualnego, oferując pomoc osobom dorosłym, które doświadczyły przemocy seksualnej oraz służąc radą i wsparciem osobom, które pragną wyeliminować własne niepożądane myśli i zachowania. Telefon jest czynny we wtorki i środy od godz. 15:00 do 18:00. Opłaty za połączenia z numerem zgodnie z cennikiem operatora [www.funpzs.org.pl](http://www.funpzs.org.pl)  
**Pomoc dla dorosłych.**

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

**FUNDACJA  
NAGLE  
SAMI**

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/>

## Antydepresyjny Telefon Zaufania

„Antydepresyjny Telefon Zaufania” prowadzi **Fundacja ITAKA – Centrum Poszukiwań Ludzi Zaginionych**. Wystarczy w każdy poniedziałek od godziny siedemnastej do dwudziestej zadzwonić pod numer **(22) 654 40 41**, by porozmawiać z psychiatrą. Nie usłyszysz się od niego diagnozy, bo konsultacja telefoniczna nie może zastąpić spotkania z lekarzem ani terapii. Co ważne, dyżurny psychiatra wytłumaczy, na czym polega leczenie antydepresantami oraz terapia dla osób cierpiących na depresję. Podpowie, gdzie najlepiej udać się po pomoc i co powinna zrobić rodzina, kiedy chory nie chce się leczyć. Psychologowie Fundacji ITAKA udzielają w tym zakresie również porad e-mailowych. Wystarczy napisać do nich na adres: [porady@stopdepresji.pl](mailto:porady@stopdepresji.pl).

## STOWARZYSZENIE AKTYWNI PRZECIWKO DEPRESJI

Warszawskie **STOWARZYSZENIE AKTYWNI PRZECIWKO DEPRESJI**, wykorzystując swoje 13-letnie doświadczenie w kontaktach z pacjentami, we wrześniu 2016 roku otwiera patronacki ośrodek o profilu psychiatryczno-psychologicznym – **Instytut**

**Konsultacyjno-Terapeutycznego INVERSA w Warszawie.** Tu chorzy na depresję znajdują profesjonalną pomoc. Zespół pracujących w Instytucie charakteryzuje wiedza, autorytet, doświadczenie, ale także empatia, delikatność i wysoka kultura. Specjalistom przyświeca hasło autorstwa profesora Antoniego Kępińskiego: „Nie ma pacjenta – jest człowiek”. Przez cały rok stowarzyszenie udziela też porad e-mailowych: [info@depresja.org](mailto:info@depresja.org), a także prowadzi aktywny fanpage na Facebooku.