

BEZPIECZEŃSTWO

1. Podbeskidzki Ośrodek Interwencji Kryzysowej w Bielsku-Białej <https://poik.bielsko.pl/>
2. Zespół Interwencji Kryzysowej działający w ROM-E "Metis" w Katowicach <https://www.metis.pl/interwencja/>
3. Fundacja życie warto jest rozmowy <https://zwjr.pl/>
4. Fundacja Twarze Depresji <https://twarzedepresji.pl/>

800 70 22 22

Centrum Wsparcia dla Osób Dorosłych w Kryzysie Psychicznym
(czynny 7 dni w tygodniu, 24 h na dobę, połączenie bezpłatne)

dla zainteresowanych chat dostępny na: <https://centrumwsparcia.pl>

22 594 91 00

Antydepresyjny Telefon Forum Przeciw Depresji

(czynny w każdą środę i czwartek od 17:00 do 19:00, koszt połączenia jak na numer stacjonarny wg taryfy operatora telefonicznego)

116 123

Całodobowy telefon zaufania dla osób dorosłych

(czynny 7 dni w tygodniu, 24 h na dobę, połączenie bezpłatne)

dla zainteresowanych chat dostępny na: <https://116sos.pl>

116 111

Całodobowy telefon zaufania dzieci i młodzieży

(całodobowo, 7 dni w tygodniu, połączenie bezpłatne)

dla zainteresowanych chat dostępny na: <https://116111.pl/czatuj/>

800 12 12 12

Całodobowy telefon zaufania Rzecznika Praw Dziecka

(całodobowo, 7 dni w tygodniu, połączenie bezpłatne)

dla zainteresowanych chat dostępny na: <https://www.czat.brpd.gov.pl>

800 012 005

Telefon Pogadania

(codziennie od 11:00 do 20:00, połączenie bezpłatne)

POMOC DLA NAUCZYCIELI I RODZICÓW

800 100 100

Telefon dla rodziców i nauczycieli w sprawie bezpieczeństwa dzieci

(linia czynna od poniedziałku do piątku w godzinach 12:00-15:00 i dodatkowo w czwartki w godzinach 16:30-20:30, połączenie bezpłatne)

800 800 602

Telefon kontaktowy dla rodziców i opiekunów dzieci w kryzysie

(linia czynna od poniedziałku do piątku w godzinach 15:00-19:00, połączenie bezpłatne)

801 140 068

Pomarańczowa Linia

program informacyjno-konsultacyjny dla rodziców dzieci pijących alkohol i eksperymentujących z narkotykami

(linia czynna od poniedziałku do piątku w godzinach 14:00 – 20:00)

POMOC DLA DZIECI I MŁODZIEŻY

116 111

Całodobowy telefon zaufania dzieci i młodzieży

(7 dni w tygodniu, połączenie bezpłatne)

dla zainteresowanych czat dostępny na: <https://116111.pl/czatuj/>

800 119 119

Telefon i czat zaufania dla dzieci i młodzieży

(linia oraz czat czynne codziennie w godz. 14:00-22:00, połączenie bezpłatne i wejście bez logowania na <https://800119119.pl/czat-zaufania/>)

POMOC DLA SENIORÓW

22 635 09 54

Telefon Zaufania dla osób starszych

(od poniedziałku do piątku w godzinach od 17:00 do 20:00,

w każdą środę od 14:00 do 16:00 dyżur tematyczny poświęcony chorobie Alzheimer'a, koszt połączenia zgodny z taryfą operatora jak za standardowe połączenie stacjonarne)

POMOC DLA OFIAR PRZEMOCY

800 120 002

Ogólnopolskie Pogotowie dla Ofiar Przemocy w Rodzinie "Niebieska Linia"

(telefon czynny całą dobę, dyżur prawny – środy w godzinach 18:00-22:00)

800 12 01 48

Anonimowa Policyjna Linia Specjalna „Zatrzymaj przemoc”

(całodobowy i bezpłatny numer pomocowy)

800 120 226

Policyjny Telefon Zaufania ds. Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie

(czynny od poniedziałku do piątku w godzinach od 9:30 do 15:30, połączenie bezpłatne)

POMOC DLA OSÓB Z UZALEŻNIENIAMI

800 199 990

Ogólnopolski Telefon Zaufania „Uzależnienia”

(codziennie w godzinach 16:00-21:00, numer bezpłatny)

801 889 880

Telefon zaufania dla osób uzależnionych od czynności
telefon dla osób cierpiących z powodu uzależnień behawioralnych, tj. uzależnienia od hazardu,
internetu, seksu, zakupów, pracy czy jedzenia
(codziennie w godz. 17:00-22:00, także w weekendy)
dla zainteresowanych także poradnia internetowa z dyżurami terapeutów (poniedziałek i wtorek w
godzinach 18:00-20:00, piątek: 8:00-10:00 oraz sobotę: 9:30-11:30), szczegóły na
<https://uzaleznieniabehawioralne.pl>

574 734 814

INFOLINIA Stowarzyszenia MONAR|

wsparcie w zakresie informacji i porad, jakie muszą podjąć osoby uzależnione lub ich bliscy, aby
otrzymać pomoc; informacje na temat placówek MONAR
(czynny od poniedziałku do piątku w godz. 14:00–18:00, koszt połączenia zgodny z taryfą operatora
jak za standardowe połączenie stacjonarne)

POMOC ZWIĄZANA Z OBAWĄ ZAKAŻENIA HIV/AIDS

801 888 448

Telefon Zaufania HIV/AIDS

(linia czynna w godzinach 9:00-21:00 od poniedziałku do piątku z wyłączeniem dni ustawowo
wolnych od pracy, połączenie płatne tylko za pierwszą minutę)

W nagłej sytuacji zagrożenia życia lub zdrowia:

dzwoń pod numer alarmowy 112

dzwoń na pogotowie ratunkowe 999

udaj się na najbliższą izbę przyjęć w szpitalu, w którym znajduje się oddział psychiatryczny dla
dzieci

udaj się na SOR (szpitalny oddział ratunkowy) w szpitalu, w którym znajduje się oddział
psychiatryczny dla dzieci.

Pamiętaj! W takich okolicznościach nie potrzebujesz skierowania do szpitala.

Jeśli masz wrażenie, że Twoje dziecko zmagają się z trudnościami, a jego stan psychiczny utrudnia
codzienne funkcjonowanie w środowisku rówieśniczym lub szkolnym, warto sięgnąć po wsparcie
specjalistów:

<https://pacjent.gov.pl/arttykul/lczenie-psychiatryczne-mlodziezy-i-dzieci>