

W związku z lawinowym wzrostem przypadków depresji i samobójstw u dzieci i dorosłych przekazujemy Państwu informacje o miejscach pomocy

Ważne telefony antydepresyjne:

POMOC W KRYZYSIE PSYCHICZNYM

Antydepresyjny Telefon Forum Przeciw Depresji

tel. 22 594 91 00

Czynny w każdą środę i czwartek w godzinach 17:00-19:00

Koszt połączenia jak na numer stacjonarny wg taryfy Twojego operatora telefonicznego.

Telefon zaufania dla osób dorosłych w kryzysie emocjonalnym

tel. 116 123

Czynny poniedziałek-piątek w godzinach 14:00-22:00 (połączenie bezpłatne)

Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży

tel. 116 111

Czynny 7 dni w tygodniu, 24 h na dobę.

ITAKA - Antydepresyjny telefon zaufania

tel. 22 484 88 01

Dyżury psychologów:

poniedziałek, wtorek i piątek w godzinach 15:00-20:00

środa i piątek w godzinach 10:00-15:00

Dyżury psychiatrów:

czwartek w godzinach 16:00-21:00

piątek w godzinach 15:00-20:00

Ośrodek Interwencji Kryzysowej - pomoc psychiatryczno-pedagogiczna

tel. 22 855 44 32

Ośrodek Interwencji Kryzysowej

tel. 22 837 55 59

Czynny poniedziałek-piątek w godzinach 8:00-20:00

Ośrodek Interwencji Kryzysowej - poradnia ds. przeciwdziałania przemocy w rodzinie

tel. 22 845 12 12 lub 667 833 400

Czynny poniedziałek-piątek w godzinach 8:00-20:00

Telefon zaufania - dla osób które znalazły się w trudnej sytuacji i potrzebują natychmiastowego interwencyjnego wsparcia.

Telefon Zaufania: (22) 621 35 37

Telefon Interwencyjny: 600 070 717

Dyżury w godzinach 10:00-16:00

- psychologiczny: poniedziałek-piątek (bez czwartków)

- prawny: czwartki

Bezpłatna linia wsparcia dla osób po stracie bliskich
tel. 0 800 108 108

Czynny poniedziałek-piątek w godzinach 14:00-20:00

Telefoniczna Pierwsza Pomoc Psychologiczna

tel. 22 425 98 48

Czynny poniedziałek-piątek w godzinach 17:00-20:00 oraz sobota w godzinach 15:00-17:00

Telefon interwencyjny w sprawie zaginionych dzieci - Linia Nadziei

tel. 600 100 260 (czynne całodobowo)

KATOWICKIE PORADNIE PSYCHOLOGICZNO-PEDAGOGICZNE

PORADNIA PSYCHOLOGICZNO-PEDAGOGICZNA NR 1

Katowice, ul. Rataja 14

tel.: (32) 254 23 12

e-mail: poradnia1@ppp1katowice.pl

<http://www.ppp1katowice.pl>

Sekretariat czynny poniedziałek-piątek w godzinach 8:00-16:00

PORADNIA PSYCHOLOGICZNO-PEDAGOGICZNA NR 2

Katowice, ul. Łętowskiego 6A

tel.: (32) 252 79 59

e-mail: sekretariat@ppp2.katowice.pl

<http://www.ppp2.katowice.pl>

Godziny pracy poradni:

poniedziałek-czwartek 8:00-18:00

piątek 8:00-17:00

PORADNIA PSYCHOLOGICZNO-PEDAGOGICZNA NR 3

Katowice, ul. Szopienicka 58

tel.: (32) 255 70 51

e-mail: poradnia@ppp3.katowice.pl

<http://www.ppp3katowice.neostrada.pl>

Godziny pracy poradni:

poniedziałek, wtorek i piątek 7:30-17:00

środa 7:30-15:30

czwartek 7:30-18:00

Pracownicy pedagogiczni:

poniedziałek, wtorek i piątek 8:00-17:00

środa 8:00-13:00

czwartek 8:00-18:00

Sekretariat czynny jest codziennie w godzinach: 7:30-15:30

PORADNIA PSYCHOLOGICZNO-PEDAGOGICZNA NR 5

Katowice, ul. Okrzei 4

tel.: (32) 203 54 46

e-mail: poradnia@ppp5katowice.eu

<http://www.ppp5katowice.eu>

Godziny pracy poradni:

poniedziałek-czwartek 8:00-18:00

piątek 8:00-17:00

SPECJALISTYCZNA PORADNIA PSYCHOLOGICZNO-PEDAGOGICZNA

Katowice, ul. Sokolska 26

tel.: (32) 259 95 86

e-mail: poradnia@sppp.katowice.pl

<http://spppkatowice.wixsite.com/sppp>

Godziny pracy poradni:

poniedziałek-piątek 8:00-18:00

SPECJALISTYCZNA PORADNIA RODZINNA

Katowice, ul. Okrzei 4

tel.: (32) 258 35 12

e-mail: sekretariat@poradniarodzinna.com.pl

<http://www.poradniarodzinna.com.pl>

Godziny pracy poradni:

poniedziałek, wtorek i czwartek 8:00-19:00

środa 8:00-16:00

piątek 7:00-15:00

Sekretariat czynny:

poniedziałek-środa 8:00-16:00

czwartek 8:00-18:00

piątek 7:00-15:00

POMOC DLA NAUCZYCIELI I RODZICÓW

Całodobowa bezpłatna infolinia dla dzieci, młodzieży, rodziców i nauczycieli

tel. 800 080 222 (czynne całodobowo)

Telefon dla rodziców i nauczycieli w sprawie bezpieczeństwa dzieci

tel. 800 100 100

Czynny poniedziałek-piątek w godzinach 12:00-15:00

Infolinia dla wychowawcy - pierwszy ogólnopolski telefon zaufania dla nauczycieli

tel. 0801 800 967

Czynny poniedziałek, środa i czwartek w godzinach 17:00-19:00

POMARAŃCZOWA LINIA - program informacyjno-konsultacyjny dla rodziców dzieci pijących alkohol i zażywających narkotyki

tel. 801 140 068

Czynny poniedziałek-piątek w godzinach 14:00-20:00

POMOC DLA DZIECI I MŁODZIEŻY

Całodobowa bezpłatna infolinia dla dzieci, młodzieży, rodziców i nauczycieli
tel. **800 080 222** (czynne całodobowo)

Biuro Rzecznika Praw Pacjenta
Bezpłatna infolinia: tel. 800 190 590
Czynna poniedziałek-piątek w godzinach 8:00-20:00

Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka
tel. **800 12 12 12**
Czynny poniedziałek-piątek w godzinach 8:15-20:00

Infolinia Rzecznika Praw Obywatelskich
tel. **800 676 676**
Czynny poniedziałek w godzinach 10:00-18:00 oraz wtorek-piątek w godzinach 8:00-16:00

Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży
tel. **116 111**
Czynny 7 dni w tygodniu, 24 h na dobę.

Młodzieżowy Telefon Zaufania
tel. **19288**
Czynny poniedziałek-piątek w godzinach 15:00-19:00

Młodzieżowy telefon zaufania do rozmów o seksie - Piątkowe Pogotowie Pontonowe
tel. **22 635 93 92**
Czynny piątek w godzinach 16:00-20:00

Telefon dla dzieci i nastolatków zaniedbanych, seksualnie wykorzystywanych, których rodzice piją - Telefon Stowarzyszenia Opta
tel. **22 27 61 72**
Czynny poniedziałek-piątek w godzinach 15:00-18:00

POMOC DLA OFIAR PRZEMOCY

Ogólnopolski Telefon Dla Ofiar Przemocy w Rodzinie „Niebieska Linia”
tel. **800 120 002** (czynne całodobowo)

Poradnia Telefoniczna „Niebieskiej Linii”
tel. **22 668 70 00**
Czynny poniedziałek-piątek w godzinach 12:00-18:00

Policyjny Telefon Zaufania ds. Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie
tel. **800 120 226**
Czynny poniedziałek-piątek w godzinach 9:30-15:30 (połączenie bezpłatne)

Telefon dla rodziców i nauczycieli w sprawie bezpieczeństwa dzieci

tel. 800 100 100

Czynny poniedziałek-piątek w godzinach 12:00-15:00

Całodobowy telefon dla kobiet doświadczających przemocy

tel. 600 070 717 (codziennie całodobowo)

Anonimowa policyjna linia specjalna - zatrzymać przemoc

tel. 800 120 148 (czynne całodobowo - połączenie bezpłatne)

Telefon zaufania dla kobiet w ciąży i rodziny

tel. 85 732 22 22

Czynny poniedziałek-piątek w godzinach 15:00-18:00

Telefon zaufania - Centrum Praw Kobiet

tel. 22 62 13 537

Czynny w czwartki w godzinach 10:00-16.00 (dyżur prawny)

Telefon zaufania dla osób dotkniętych przemocą seksualną w Kościele

tel. 800 280 900

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

POMOC DLA OSÓB Z UZALEŻNIENIAMI

Ogólnopolski Telefon Zaufania „Uzależnienia behawioralne”

tel. 801 889 880

Czynny codziennie w godzinach: 17:00-22:00 (za wyjątkiem świąt państwowych) - dzwoniąc płacisz tylko za pierwszy impuls połączenia.

Ogólnopolski Telefon Zaufania „Narkotyki - Narkomania”

tel. 801 199 990

Czynny codziennie w godzinach 16:00-21:00 (dzwoniąc płacisz tylko za pierwszy impuls połączenia)

Infolinia stowarzyszenia Karan (problemy narkotykowe)

tel. 800 120 289

Czynny poniedziałek-piątek w godzinach 9:00-17:00 (połączenie bezpłatne)

Infolinia pogotowia makowego „POWRÓT Z U”

tel. 801 109 696

Czynna w godzinach poniedziałek-piątek 10:00-20:00 oraz sobota w godzinach 10:00-19:00

**Narkomania - pomoc rodzinie infolinia towarzystwa rodzin i przyjaciół dzieci uzależnionych
„POWRÓT Z U”**

tel. 800 120 359

Czynny poniedziałek-piątek w godzinach 10:00-20:00 oraz sobota w godzinach 10:00-15:00

CENTRUM POSZUKIWAŃ LUDZI ZAGINIONYCH

Numery 24/H - linie wsparcia

tel. 801 24 70 70

(z numerów stacjonarnych Orange Polska opłata jak za jeden impuls, niezależnie od długości rozmowy z każdego miejsca w Polsce).

tel. 22 654 70 70 (z telefonów stacjonarnych w Polsce)

tel. +48 22 654 70 70 (gdy dzwonisz z zagranicy)

tel. +48 22 654 70 70 (jeśli dzwonisz z telefonu komórkowego)

Telefon w sprawie zaginionego dziecka i nastolatka

tel. 116 000

POMOC ZWIĄZANA Z OBAWĄ ZAKAŻENIA HIV/AIDS

Telefon Zaufania HIV/AIDS

tel. 22 692 82 26 lub 801 888 448

Czynny poniedziałek-piątek w godzinach 9:00-21:00 (połączenie płatne tylko za pierwszą minutę)