

POMOC BEZ WYCHODZENIA Z DOMU

Gminny Punkt Konsultacyjny do spraw Uzależnień i Przemocy

Możliwość uzyskania porady w formie telefonicznej pod numerem: 18 (33 19 810)

Urząd Gminy Mszana Dolna ul. Spadochroniarzy 6 (pokój nr 2, na parterze budynku)

Czynny w godzinach pracy Urzędu Gminy a także podczas popołudniowych dyżurów specjalistów zgodnie z harmonogramem zaprezentowanym w załączonej tabeli.

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/>

Pomoc dla dzieci i dorosłych.

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

Pomoc dla dzieci.

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 całodobowo (połączenie bezpłatne).

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/>

Pomoc dla dorosłych.

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 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

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 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. Linie oraz forum internetowe dostępne na stronie www.forumprzeciwd depresji.pl obsługuje lekarz psychiatra.

Pomoc dla dzieci i dorosłych.

22 628 52 22 - Telefon Zaufania dla osób LGBT+ i ich rodzin i bliskich, prowadzony przez Stowarzyszenie Lambda Warszawa czynny od poniedziałku do piątku w godzinach 18:00-21:00. Pomoc online dostępna pod adresem: poradnictwo@lambdawarszawa.org

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 antidyskryminacyjnym. 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.

800 199 990 - 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. Dzwoniąc płacisz tylko za pierwszy impuls połączenia.

www.uzaleznieniabehawioralne.pl

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/

Pomoc dla dzieci.

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

Pomoc dla dorosłych.

800 012 005 - Telefon Pogadania - wsparcie dla samotnych osób starszych w kontekście pandemii czynny codziennie w godzinach 15:00-20:00.

Pomoc dla osób starszych.

12 333 70 88 - „Dobre Słowa – telefon dla seniorów”

Pomoc telefoniczna w odpowiedzi na samotność spotęgowaną przez pandemię koronawirusa dostępna codziennie w godzinach 10:00–12:00 oraz 17:00–19:00.

Pomoc dla osób starszych.

Ośrodki Interwencji Kryzysowej - wyszukiwarka kontaktów:

<http://www.interwencjakryzysowa.pl/osrodki-interwencji-kryzysowej>

Pomoc prawna - wyszukiwarki kontaktów :

<https://darmowapomocprawna.ms.gov.pl/pl/mapa-punktow/>

<https://www.waw.sa.gov.pl/wykaz-instytucji-i-punktow-udzielajacych-nieodplatnej-pomocy-prawnej,m,mg,103,123,204>

Polecane strony internetowe:

www.pokonackryzys.pl

www.samobójstwo.pl

www.pogotowieduchowe.pl

www.psychologia.edu.pl

www.116111.pl

www.800100100.pl

www.tumbopomaga.pl

www.liniadzieciom.pl

www.forumprzeciwdepresji.pl

www.oik.org.pl

www.pogotowiekryzysowe.pl