

Tu znajdziesz pomoc:

1. Ogólnopolski telefon zaufania dla dzieci i młodzieży **116 111**,

Połączenie jest bezpłatne zarówno z telefonów komórkowych, jak i stacjonarnych. Specjaliści gotowi są rozmawiać o każdej ważnej sprawie.

2. Niebieska linia **801 12 00 02**

Bezpłatny telefon zaufania dla osób doświadczających przemocy w rodzinie

3. Telefon interwencyjny dla osób w trudnej sytuacji życiowej (w tym osób myślących o samobójstwie) **22 855 44 32**

4. Dziecięcy telefon zaufania Rzecznika Praw Dziecka **800 12 12 12**

Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka to bezpłatna, działająca całodobowo telefoniczna linia interwencyjna dla dzieci i młodzieży.

5. Telefon Zaufania dla Osób Dorosłych w Kryzysie Emocjonalnym **116 123**

Skorzystaj z niego, jeśli jesteś osobą dorosłą i przeżywasz trudności osobiste, nie potrafisz poradzić sobie ze swoim zmartwieniem. Telefon jest bezpłatny i działa całodobowo.

6. Antydepresyjny Telefon Zaufania Forum Przeciw Depresji - **22 594 91 00**

Telefon skierowany do osób chorujących na depresję oraz ich bliskich. Linię oraz forum internetowe dostępne na stronie [www.forumprzeciwdepresji.pl](http://www.forumprzeciwdepresji.pl) obsługuje lekarz psychiatra.

7. Helpline **800 100 100**

Telefon dla osób doświadczających przemocy w Internecie. Bezpłatny. Linia działa od poniedziałku do piątku w godzinach 11.00-16.00.

8. Ogólnopolski Telefon Zaufania „Uzależnienia” **800 199 990**

Zadzwoń, jeśli masz problemy z nadużywaniem substancji lub jesteś od nich uzależniony/-a (bez względu na rodzaj substancji) lub martwisz się o kogoś z Twojego otoczenia. Telefon jest czynny codziennie w godzinach od 16.00 do 21.00.

## 9. Telefon Zaufania "Uzależnienia behawioralne" **801 889 880**

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. Infolinia jest czynna codziennie w godzinach od 17.00 do 22.00. Dzwoniąc płacisz tylko za pierwszy impuls połączenia.

## 10. Telefon dla Rodziców i Nauczycieli w sprawie Bezpieczeństwa Dzieci **800 100 100**

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 i trudności takie jak: agresja i przemoc w szkole, cyberprzemoc i zagrożenia związane z nowymi technologiami, wykorzystanie seksualne, kontakt z substancjami psychoaktywnymi, depresja i obniżony nastrój, myśli samobójcze, zaburzenia odżywiania.

### **Powiatowe Centrum Zdrowia Psychicznego**

W ramach Centrum działają ośrodki w Konstancinie-Jeziornie, Piasecznie i Tarczynie. Czynne są od poniedziałku do piątku w godz. 8.00–18.00. Poniżej podajemy dane kontaktowe:

- CZP w Konstancinie-Jeziornie (Poradnia Zdrowia Psychicznego, Punkt Zgłoszeniowo-Koordynacyjny, Oddział Dzienny oraz Zespół Leczenia Środowiskowego) – ul. Waława Gąsiorowskiego 15 i 12/14, tel.: 22 150 17 77 i 22 150 17 70.
- CZP w Piasecznie (Poradnia Zdrowia Psychicznego i Punkt Zgłoszeniowo-Koordynacyjny) – poradnia **EZRA UKSW** przy ul. Powstańców Warszawy 29 (2. piętro), tel.: 22 150 12 32 i 22 150 12 33.
- CZP w Tarczynie (Poradnia Zdrowia Psychicznego i Punkt Zgłoszeniowo-Koordynacyjny) – ul. Warszawska 42, tel. 797 798 376 i 22 727 70 63.

### **Punkt Interwencji Kryzysowej w Piasecznie**

ul. Kościuszki 9, 05-500 Piaseczno. Czynne od poniedziałku do piątku w godz. 8.00-20.00

tel.: /22/757-68-20; e- mail: [poik@piaseczno.pl](mailto:poik@piaseczno.pl)

### **Powiatowy Ośrodek Interwencji Kryzysowej w Górze Kalwarii**

ul. Ks. Sajny 2A, 05-530 Góra Kalwaria. Czynne 7 dni w tygodniu – 24 h.

tel.: /22/757-68-20; e-mail: [poik@piaseczno.pl](mailto:poik@piaseczno.pl)