

## **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](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto: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](http://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)