

# Ważne telefony-pomoc

## 1. Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży - 116 111

Każdego dnia konsultanci Telefonu Zaufania dla Dzieci i Młodzieży 116 111 odbierają około 300 połączeń od młodych ludzi. Aż 130 z nich dotyczy problemów takich jak: depresja, niska samoocena, stres, napięcie, niepokój i lęki, a także zaburzenia odżywiania, samotność i smutek. To przypadki, wymagające natychmiastowej reakcji odpowiednich służb w celu ratowania zdrowia i życia dzieci kontaktujących się z Telefonem 116 111.

Anonimowo - dzwoniąc, nie musisz podawać swojego imienia, nazwiska ani adresu zamieszkania.

Bezpłatnie - połączenie jest bezpłatne zarówno z telefonów komórkowych, jak i stacjonarnych. Chętnie - konsultanci 116 111 gotowi są rozmawiać o każdej ważnej sprawie. Jeśli będzie to potrzebne, mogą umówić się na kolejną rozmowę.

Dyskretnie - wszystko, o czym powiesz lub napiszesz, zostanie między Tobą a konsultantami 116 111. Jeśli poprosisz o pomoc w rozwiązaniu Twoich problemów lub zgodzisz się na to, żeby Ci pomóc - konsultanci 116 111 zajmą się tym.

Telefon 116 111 prowadzony przez jest czynny całą dobę przez 7 dni w tygodniu, także w dni ustawowo wolne od pracy.

## 2. Telefon Zaufania "Uzależnienia behawioralne" - 801 889 880

O uzależnieniu behawioralnym mówimy, gdy człowiek jest uzależniony od jakiejś czynności. Polega na niekontrolowanej potrzebie (a właściwie przymusie) wykonywania danego zachowania mimo świadomości jego negatywnych konsekwencji.

Przykłady uzależnień behawioralnych:

- kompulsywne objadanie się,
- nadmierna koncentracja na zdrowym jedzeniu,
- uzależnienie od pornografii,
- uzależnienie od używania komputera i gier komputerowych,
- fonoholizm - uzależnienie od telefonu komórkowego,
- kleptoholizm - uzależnienie od okradania
- bigoreksja - przesadna dbałość o sylwetkę poprzez ćwiczenia fizyczne, restrykcyjną dietę, stosowanie sterydów anabolicznych.

Z numeru 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.

## 3. Telefon grupy edukatorów seksualnych "PONTON" - 22 635 93 92

Raz w tygodniu, w piątek pod tym numerem w godzinach 16:00-20:00 wolontariusze - edukatorzy seksualni Grupy "Ponton" odpowiadają na wasze pytania związane z seksualnością, dojrzewaniem, antykoncepcją itp. Opłata za połączenie z numerem zgodnie z cennikiem operatora.

#### **4 „Niebieska Linia” telefon dla ofiar przemocy w rodzinie ( oraz ich bliskich i świadków przestępstw) - 800 120 002**

Dzwoniąc pod nr 800-120-002 uzyskasz wsparcie, pomoc psychologiczną, informacje o możliwościach uzyskania pomocy najbliższej miejsca zamieszkania. Czynny przez całą dobę, a w każdy poniedziałek od godziny 18.00 do 22.00 w Ogólnopolskim Pogotowiu dla Ofiar Przemocy w Rodzinie „Niebieska Linia” (pod numerem infolinii 801 120-002) prowadzone są konsultacje w języku angielskim a w każdy wtorek od godziny 18.00 o 22.00 - w języku rosyjskim.

Dzwoniąc pod numer infolinii można uzyskać: wsparcie i pomoc psychologiczną, informacje o obowiązujących w Polsce przepisach i procedurach, informacje o placówkach udzielających pomocy osobom doznającym przemocy w rodzinie.

#### **5. Bezpłatna linia wsparcia dla osób po stracie bliskich - 800 108 108**

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.

#### **6. Kryzysowy Telefon Zaufania - wsparcie psychologiczne dla pełnoletnich - 116 123**

Czynny codziennie 24h

Kryzysowy Telefon Zaufania 116 123 powstał z myślą o osobach, które z różnych powodów nie mają możliwości bezpośredniego kontaktu z psychologiem.

### **CHCESZ WIDZIEĆ WIĘCEJ?**

W załącznikach poniżej znajdują się kody QR do stron organizacji pomocowych. Zeskanuj kod i dowiedz się więcej o pomocy w razie zagrożenia.