

## Telefony zaufania, pomocy.

Nazwa instytucji, wsparcia	Ważne informacje	Numery telefonu, kontakt
<p><b>Poradnia Psychologiczno – pedagogiczna w Zabrze</b></p>	<p>Pierwsza pomoc emocjonalna w godzinach 8:00 – 15:00</p>	<p>883 315 363</p> <p>E – mail: <a href="mailto:niejestemsam@gmail.com">niejestemsam@gmail.com</a></p>
<p><b>Zespół interwencji kryzysowej Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie w Zabrze (ul. Wyzwolenia 7 Zabrze )</b></p>	<p>Zdalna pomoc jest świadczona w godzinach: Pon.– Czwartek: 7:30 -19 : 00 Piątek: 7:30 -15:30</p> <p>Pomoc otrzymuje się:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- bezpłatnie</li> <li>- anonimowo ( jeżeli nie będą Państwo chcieli udzielać swoich danych osobowych)</li> <li>- bez względu na wiek ( Zespół pomaga każdemu bez względu na wiek: dzieci, młodzieży, dorosłym)</li> <li>- bez względu na dochód, status materialny</li> </ul> <p>Porad udzielają specjaliści: psychologzy, pedagodzy z doświadczeniem psychoterapeutycznym. Działanie w myśl ustawy o pomocy społecznej.</p> <p>Informacje: <a href="https://mopr.zabrze.pl/formy-pomocy/przeciwdzialanie-przemocy/zespol-interwencji-kryzysowej/">https://mopr.zabrze.pl/formy-pomocy/przeciwdzialanie-przemocy/zespol-interwencji-kryzysowej/</a></p>	<p>- Przez aplikacje WhatsApp 603 -278 - 564. W ten sposób można przeprowadzić rozmowę video.</p> <p>- Telefonicznie: 32 – 278 -56- 70 lub 32- 271 -64 – 32 . Numer wewnętrzny: 59.</p> <p>- mailowo: <a href="mailto:zik@mopr.zabrze.pl">zik@mopr.zabrze.pl</a></p>
<p><b>Telefon zaufania dla dzieci i Młodzieży</b></p>	<p>Jest to numer ogólnopolski. Wiek dzieci: 7 – 18 lat. Godziny: 12 – 20</p>	<p>116 111</p> <p><a href="https://116111.pl/">https://116111.pl/</a></p>

<p><b>Telefon dla rodziców</b></p>	<p>Dla rodziców, opiekunów stwierdzeniem doświadczania przez dzieci i młodzież agresji i przemocy, cyberprzemocy i zagrożeń związanych z nowymi technologiami, , depresji, myśli samobójczych lub zaburzeń odżywiania</p> <p>Zadzwoń pod bezpłatny i anonimowy numer telefonu (dostępny ze wszystkich telefonów stacjonarnych i komórkowych): 800 100 100</p> <p>Telefon jest czynny od poniedziałku do piątku w godzinach 12.00-15.00.</p> <p>Więcej informacji i kontakt online przez stronę <b>www.800100100.pl</b></p>	<p>800 100 100</p>
<p><b>Wojska obrony terytorialnej - Infolinia wsparcia psychologicznego</b></p>	<p>Wojska obrony terytorialnej uruchomiły punkt bezpłatnej, całodobowej infolinii wsparcia psychologicznego.</p> <p>Pomoc jest udzielana przez doświadczonych psychologów.</p> <p>Więcej informacji:</p> <p><a href="https://media.terytorials.wp.mil.pl/informacje/492129/infolinia-wsparcia-psychologicznego?fbclid=IwAR29Y-NAjFzByCj1dUrp9mwtZNUplXxpGIViVuJXsuvyiWt-NYNjwIVBaKk">https://media.terytorials.wp.mil.pl/informacje/492129/infolinia-wsparcia-psychologicznego?fbclid=IwAR29Y-NAjFzByCj1dUrp9mwtZNUplXxpGIViVuJXsuvyiWt-NYNjwIVBaKk</a></p>	<p>800 – 100 -102</p> <p>Skype pod nazwą: „Wsparcie Psychologiczne WOT”.</p>
<p><b>Młodzieżowe Pogotowie Emocjonalne</b></p>	<p>Czynne: od środy do niedzieli, godz. 17: 00 – 1:00</p>	<p>725 – 400 – 309</p>

## Pomoc w kryzysie psychicznym

Nazwa	Ważne informacje	Kontakt
<b>Telefon zaufania dla osób dorosłych w kryzysie emocjonalnym</b>	Poniedziałek – Piątek: 14:00 – 22: 00	Tel. 116 123
<b>ITAKA – centrum wsparcia dla osób w stanie kryzysu psychicznego</b>	Czynne całodobowo	Tel. 800702222
<b>ITAKA – antydepresyjny telefon zaufania</b>	Czynny: Poniedziałki i czwartki od godz.17:00 – 20:00	Tel. 22 484 8801
<b>Ośrodek interwencji kryzysowej</b>	Czynne: poniedziałek – piątek : 8:00 – 20:00	Tel. 22 857 55 59
<b>Ośrodek interwencji kryzysowej - poradnia ds. przeciwdziałania przemocy w rodzinie</b>	Czynne: poniedziałek – piątek w godzinach od 8:00 – 20:00	Tel. 22 854 12 12 lub tel. 667 833 400
<b>Antydepresyjny telefon forum przeciw depresji</b>	Czynne w każdą środę i czwartek od godz. 17:00 do 19:00 Koszt połączenia jak na numer stacjonarny wg. taryfy operatora telefonicznego	Tel. 22 5949100
<b>Telefoniczna pierwsza pomoc psychologiczna</b>	Czynne: Poniedziałek – piątek: 17: 00 – 20:00 Sobota: 15:00 – 17:00	Tel. 22 425 98 48

