

Telefony Zaufania



116 111 – Telefon Zaufania Dla Dzieci i Młodzieży

Zadzwoń lub napisz, gdy coś Cię martwi, masz jakiś problem, nie masz z kim porozmawiać lub wstydzisz się o czymś opowiedzieć. Od 1 marca telefon działa przez całą dobę, 7 dni w tygodniu. Przez stronę www.116111.pl możesz przesłać wiadomość z prośbą o pomoc czy rozmowę. Pomoc świadczona przez konsultantów Telefonu 116 111 jest całkowicie bezpłatna.

Pomoc dla dzieci i młodzieży.

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 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. Ponadto terapeuci i prawnicy Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę udzielają konsultacji 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.



Pomoc dla dorosłych w sprawach dzieci

800 12 12 12 – Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka

Tu również możesz zadzwonić, gdy nie wiesz z kim porozmawiać, a coś bardzo Cię martwi. Możesz tam także zgłaszać takie sytuacje, które według Ciebie są niesprawiedliwe i masz poczucie, że ktoś zachował się nie tak jak powinien – np. złamał prawo. Telefon jest bezpłatny i jest czynny od poniedziałku do piątku od godziny 8:15 do 20:00 (połączenie



bezpłatne). Jeśli zadzwonisz tam w godzinach nocnych i zostawisz informację o sobie i swój numer – konsultanci do Ciebie oddzwonią.

Pomoc dla dzieci i dorosłych.



800 120 002 – Ogólnopolski Telefon dla Ofiar Przemocy w Rodzinie „Niebieska Linia”
Zadzwoń, jeśli ktoś w Twojej rodzinie krzywdzi Cię – bije lub obraża. Możesz tam opowiedzieć o swojej sytuacji i dowiedzieć się gdzie szukać pomocy w Twoim otoczeniu. Bezpłatna pomoc dostępna przez całą dobę.

<http://www.niebieskalinia.org/>

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.



800 120 226 – 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.



801 199 990 - 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.

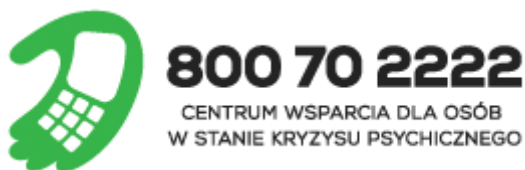
Pomoc dla dzieci i dorosłych.



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

800 70 22 22 - Linia wsparcia dla osób w stanie kryzysu psychicznego



Całodobowa i bezpłatna pomoc psychologiczna przez telefon, email i czat. Dyżurujący konsultanci udzielają porad i kierują osoby dzwoniące lub piszące do odpowiedniej placówki pomocowej w ich regionie.

<https://liniawsparcia.pl/>



**CIĘŻKO CI SIĘ ODNALEŹĆ
W NOWEJ SYTUACJI?**

POTRZEBUJESZ Z KIMŚ POROZMAWIAĆ?

ODCZUWASZ LĘK, PRZYGNĘBIENIE, NIEPOKÓJ?

JESTEŚMY CODZIENNIE W GODZ. 10:00-22:00

LINIA WSPARCIA PSYCHOLOGICZNEGO POLSKIEGO CZERWONEGO KRZYŻA

☎ 22 230 22 07



**ZADZWOŃ
DO NASZYCH
PSYCHOLOGÓW!
22 230 22 07**





**Centrum
Interwencji Kryzysowej**
w Lublinie

Obecnie, w związku z pandemią COVID-19 wszyscy konfrontujemy się z nową i nieznaną nam do tej pory sytuacją. To zupełnie naturalne, że wiele osób doświadcza lęku o siebie i swoich bliskich, martwi się o przyszłość oraz odczuwa wzmożone napięcie emocjonalne. W pewnym momencie możesz czuć się przytłoczony ciągłym stresem. Nie musisz zmagać się z tym sam!

Dyżury psychologiczne Telefonu Zaufania

733 588 900 - całodobowy, 7 dni w tygodniu 733 588 600 – dni robocze w godzinach 7:00 - 19:00.

Dyżur interwencyjny, socjalny

Poniedziałek 13.00-19.00 - Judyta Żukowska: 576 704 832

Wtorek 7.00-13.00 - Żaneta Olejarz: 796 681 435

Porady Prawne

e-mail: prawnik@cik.lublin.eu

Wtorek 14.00-19.00 - Krzysztof Polański: 794 515 713

Środa 14.00-19.00 Krzysztof Polański: 794 515 713

Porady Psychologiczne

Poniedziałek

7.00-13.00 - Emil Dudziak: 576 704 832 Wtorek

13.00-19.00 - Katarzyna Szymona-Pałkowska: 796 679 896 Środa

7.00-13.00 - Agnieszka Rojowska: 576 705 528 Czwartek

7.00-13.00 - Juliusz Jeliński: 534 803 933 13.00-19.00 - Przemysław Szalast: 576 705 517

Piątek

7.00-13.00 - Beata Puszyńska: 534 803 920

13.00-19.00 - Aleksandra Smotrycka-Kolbus: 534 803 934

Pracownicy Centrum Interwencji Kryzysowej w Lublinie cały czas działają

Nie czekaj, aż trudności pogłębią się – zadzwoń