

GDZIE SZUKAĆ POMOCY

*Nie radzisz
sobie?
Czujesz się źle?*

Szukasz pomocy?

*Masz jakiś
problem?
Zadzwoń!*



**Zadzwoń
(anonimowo):**

- **112**
Telefon w sytuacjach zagrożenia życia lub zdrowia
- **116 111**
Bezpłatny Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży
Bezpłatny, całodobowy, 7 dni w tygodniu
- **800 12 12 12**
Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka
Bezpłatny, całodobowy, 7 dni w tygodniu
- **22 484 88 04**
Telefon Zaufania Młodych do 25 r.ż.
Linia zapewnia wsparcie zdrowia psychicznego, od poniedziałku do piątku od 11:00 do 21:00
- **89 19 288**
Telefon Zaufania „Anonimowy Przyjaciel”
- **12 421 92 82**
Ośrodek Interwencji Kryzysowej w Krakowie
Całodobowo
- **800 108 108**
Telefon Wsparcia Fundacji Nagle Sami – bezpłatny telefon dla osób, które zmagają się ze stratą bliskiej osoby
Działa od poniedziałku do piątku od 17:00 do 20:00
- **800 120 002**
Niebieska Linia – pomoc dla osób doświadczających przemocy w rodzinie
Bezpłatny numer, działa 7 dni w tygodniu, przez całą dobę
- **800 199 990**
Ogólnopolski Telefon Zaufania Narkotyki – profesjonalna pomoc w zakresie informacji, porad, wsparcia psychologicznego dla osób uzależnionych od narkotyków i osób z ich otoczenia
Bezpłatny numer, działa codziennie od 16:00 do 21:00
- **801 889 880**
Telefon Zaufania Uzależnienia Behavioralne, czyli np. uzależnienie od hazardu, Internetu, komputera, smartfona
Działa codziennie od 17:00 do 22:00
- **801 615 005**
Zgłoś nielegalne treści w Internecie



Porozmawiaj:

- W pierwszej kolejności porozmawiaj z kimś dorosłym z rodziny – rodzicem, dziadkami, wujostwem, partnerem lub partnerką taty/mamy.
- Jeśli z jakichś powodów trudno Ci lub nie możesz porozmawiać z rodziną – porozmawiaj z nauczycielem lub pedagogiem szkolnym/psychologiem w szkole – szkoła to nie tylko miejsce do nauki.



Ty decydujesz
jak reagujesz



Szpital Kliniczny
im. dr. J. Babińskiego
SPZOZ w Krakowie

INSTYTUCJA WOJEWÓDZTWA MAŁOPOLSKIEGO

MAŁOPOLSKA

Program realizowany jest ze środków finansowych Województwa Małopolskiego

GDZIE SZUKAĆ POMOCY

Nie radzisz
sobie?
Czujesz się źle?

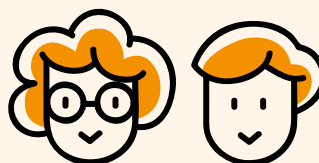
Szukasz pomocy?

Masz jakiś
problem?
Zadzwoń!



**Chcesz szukać
pomocy w sieci?
Tu znajdziesz
informacje,
gdzie i jak ją znaleźć:**

- www.brpd.gov.pl
Strona Rzecznika Praw Dziecka
- www.116111.pl
Złość? Smutek? Lęk?
Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę
- <https://nastoletniazyl.pl/>
Nastoletni Azyl prowadzony
przez młode osoby z doświadczeniami
kryzysu psychicznego
- <https://zwjr.pl>
Życie warte jest rozmowy
- <https://stopdepresji.pl/>
Pomoc specjalistów w przypadku
podejrzenia depresji
- <https://twarzedepresji.pl>
Pomoc dla dzieci i młodzieży oraz
ich rodziców/opiekunów
- <https://dyzurnet.pl/>
Zgłaszanie nielegalnych treści
w internecie
- <https://resql.pl/>
System zapobiegania przemocy
w szkole



**Czujesz, że
potrzebujesz
pomocy
specjalisty?**

**Poproś dorosłych o pomoc
i skieruj się do:**

- **Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej** – to miejsce, które współpracuje z dorosłymi w Twoim otoczeniu (szkołą, rodzicami). Może skierować Cię tam pracownik szkoły (psycholog/pedagog), o pomoc może też poprosić Twój rodzic/opiekun. Tu uzyskasz pomoc w trudnościach edukacyjnych, otrzymasz diagnozę, a także możesz skorzystać z dostępnych form terapii.
- **Poradni Zdrowia Psychicznego dla Dzieci i Młodzieży** – nie wymaga skierowania od lekarza medycyny rodzinnej/pediatry. Aby uzyskać pomoc potrzebną jest zgoda Twojego opiekuna prawnego. Tu przyjmują specjaliści z zakresu zdrowia psychicznego – lekarze psychiatry, psychologowie, psychoterapeuci.
- **Szpitala/oddziału psychiatrycznego** – miejsce, w którym znajdziesz pomoc w kryzysie psychicznym. Czasem trudności na tyle się piętrzą, że wymagają hospitalizacji. Nie bój się – jeśli lekarz zdecyduje o przyjęciu na oddział oznacza to, że potrzebujesz pomocy. To miejsce, w którym zaburzenia psychiczne diagnozuje się i leczy.

Więcej o projekcie na stronie www.tydecydujesz.babinski.pl



**Ty decydujesz
jak reagujesz**



Szpital Kliniczny
im. dr. J. Babińskiego
SPZOZ w Krakowie

INSTYTUCJA WOJEWÓDZTWA MAŁOPOLSKIEGO

MAŁOPOLSKA

Program realizowany jest ze środków
finansowych Województwa Małopolskiego