

Pomoc telefoniczna i online osobom w trudnych sytuacjach życiowych

61 672 42 01 pedagog szkolna

W każdej trudnej sprawie możecie skontaktować się z pedagogiem telefonicznie (w godzinach pracy) przez dziennik lub poprzez maila: lidia.jaszczak@zstckziu.pl
Pomoc dla uczniów i rodziców ZST-CKZiU.

609 815 039 Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna w Lesznie udziela telefonicznego wsparcia psychologiczno- pedagogicznego dla mieszkańców miasta LESZNA w każdy wtorek i czwartek, w godzinach 14.00-17.30 Ponadto istnieje możliwość kontaktu dla uczniów, rodziców i nauczycieli szukających wsparcia w trudnym obecnie czasie epidemii poprzez e-mail Poradni: poradniapedag@autograf.pl
Pomoc dla dzieci i dorosłych.

663 519 564 Centrum Profilaktyki Akademia Zdrowia w Lesznie oferuje telefoniczną pomoc psychologiczną przez telefon bez skierowania, bez kolejek, bezpłatnie!
Psychologowie pełniący dyżur: Pani Dominika Tomczyk - Walkowiak tel. 730 394 351 oraz Pani Dagmara Derwich Grzegorzewska tel. 695 933 132.
Więcej informacji na: https://www.leszno.pl/Wsparcie_w_czasie_koronawirusa.html
Pomoc dla dzieci i dorosłych.

116 111 – Telefon zaufania dla dzieci i młodzieży

Bezpłatna i anonimowa pomoc telefoniczna dla dzieci i nastolatków trudnych sytuacjach życiowych. Wykwalifikowani konsultanci świadczą pomoc przez całą dobę, można się z nimi skontaktować również przez stronę www.116111.pl/napisz
Pomoc dla dzieci.

800 080 222 – Linia dzieciom

Całodobowa, bezpłatna infolinia dla dzieci i młodzieży, rodziców oraz nauczycieli. Z pomocy psychologów, pedagogów i prawników można skorzystać także za pośrednictwem czatu i e-maila. Więcej informacji: www.liniadzieciom.pl
Pomoc dla dzieci i dorosłych.

800 12 12 12 – Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka

Bezpłatna pomoc psychologiczna i prawna dla dzieci i w sprawach dzieci. Telefon jest bezpłatny i jest czynny od poniedziałku do piątku od godziny 8:15 do 20:00 (połączenie bezpłatne). Poza godzinami pracy konsultantów możliwe jest pozostawienie wiadomości, konsultanci oddzwonią na podany numer po rozpoczęciu dyżuru.
Pomoc dla dzieci i dorosłych.

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. Czat i pomoc online dostępne na stronie www.liniawsparcia.pl
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.

800 100 100 – 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. Konsultanci udzielają także informacji 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 11:00 - 17:00.
Więcej informacji: www.800100100.pl
Pomoc dla dorosłych.

800 120 002 – Ogólnopolski Telefon dla Ofiar Przemocy w Rodzinie „Niebieska Linia”

Bezpłatna i całodobowa pomoc telefoniczna dla osób doświadczających przemocy w rodzinie. <http://www.niebieskalinia.org/>
Pomoc dla dzieci i dorosłych.

800 120 226 – Policijny 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.

22 594 91 00 – Antydepresyjny Telefon Zaufania Forum Przeciw Depresji

Telefon skierowany do osób chorujących na depresję oraz ich bliskich. Linię oraz forum internetowe dostępne na stronie www.forumprzeciwdepresji.pl obsługuje lekarz psychiatra.
Pomoc dla dzieci i dorosłych.

800 676 676 - Infolinia Rzecznika Praw Obywatelskich

Na Infolinii Obywatelskiej można uzyskać podstawowe informacje o prawach człowieka i kompetencjach RPO oraz dowiedzieć się wszystkiego o prawie antidyskryminacyjnym. Doświadczeni prawnicy starają się udzielić niezbędnych informacji bądź pomóc skierować sprawę do właściwej instytucji. Telefon jest czynny w poniedziałki w godz. 10.00 - 18.00 oraz od wtorku do piątku w godz. 8.00 - 16.00 (połączenie bezpłatne z telefonów stacjonarnych i komórkowych).
Pomoc dla dzieci i dorosłych.

800 199 990 - 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.

800 120 289 - infolinia dla osób uzależnionych i ich rodzin

Pomoc psychologiczna, prawna, pedagogiczna dla osób borykających się z problemem uzależnień oraz ich bliskich. Infolinia działa w dni powszednie w godzinach 9: 00-17:00, połączenie jest bezpłatne. 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. Pomoc dla dzieci i dorosłych.

800 108 108 - Bezpłatna linia wsparcia dla osób po stracie bliskich

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. Więcej informacji na stronie Fundacji Nagle Sami: <http://www.naglesami.org.pl/> Pomoc dla dzieci i dorosłych.

800 111 123 – Tumbolinia

Pomoc telefoniczna dla dzieci i nastolatków przeżywających stratę i żałobę, a także informacje dla ich rodziców, opiekunów i nauczycieli. Linia czynna od poniedziałku do piątku w godzinach 12:00 –18:00. Pomoc online dostępna na stronie www.tumbopomaga.pl/ Pomoc dla dzieci.

800 190 590 - Biuro Rzecznika Praw Pacjenta

Bezpłatna infolinia czynna od poniedziałku do piątku od 8:00 do 21:00. Pomoc dla dorosłych.

800 190 590 - całodobowa infolinia Narodowego Funduszu Zdrowia w zakresie informacji o postępowaniu w sytuacji wątpliwości podejrzenia koronawirusa. Pod tym numerem NFZ oferuje też pomoc psychologiczną.

800 220280 - Bezpłatny Telefon Zaufania dla osób dotkniętych skutkami pandemii COVID-19

Pomoc psychologiczna Fundacji Znajdź Pomoc dostępna od poniedziałku do piątku w godzinach 17:00-20:00.

Wsparcie online w kontekście pandemii (1-3 spotkania):

<https://www.psychologowie-dla-spoleczenstwa.pl/kontakt>

Pomoc Polskiego Towarzystwa Psychoterapii Psychoanalitycznej w kontekście kryzysu epidemiologicznego:

<http://ptpp.pl/terapeuci-oferujacy-wsparcie/>