

Gdzie szukać pomocy w sytuacji kryzysowej ?

INSTYTUCJE ZAJMUJĄCE SIĘ POMOĄ DZIECKU I RODZINIE:

OŚRODKI INTERWENCJI KRYZYSOWEJ (link do ośrodków w całej Polsce – www.oik.org.pl),
które są czynne całą dobę.

CENTRUM WSPARCIA DLA OSÓB W STANIE KRYZYSU PSYCHICZNEGO – 800 70 2222

Bezpłatnie • Całodobowo • 7 dni w tygodniu

TELEFON ZAUFANIA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY – 116 111

Bezpłatnie • Całodobowo • 7 dni w tygodniu

DZIECIĘCY TELEFON ZAUFANIA RZECZNIKA PRAW DZIECKA – 800 12 12 12

Bezpłatnie • Całodobowo • 7 dni w tygodniu

TELEFON ZAUFANIA DLA OSÓB DOROSŁYCH W KRYZYSIE EMOCJONALNYM – 116 123

Bezpłatnie • od poniedziałku do piątku w godzinach od 14.00 do 22.00

TELEFON DLA RODZICÓW I NAUCZYCIELI W SPRAWIE BEZPIECZEŃSTWA DZIECI

– **800 100 100**, bezpłatnie, poniedziałek-piątek, od 12.00-15.00

POLICYJNY TELEFON ZAUFANIA – 800 12 02 26, czynny w dni robocze 9.30 – 15.30

INFOLINIA POMOCOWA DLA DZIECI, MŁODZIEŻY I ICH OPIEKUNÓW – 800 08 02 22

Bezpłatnie • Całodobowo • 7 dni w tygodniu

POMARAŃCZOWA LINIA - ogólnopolski telefon zaufania dla rodzin z problemem alkoholowym i rodziców pijących nastolatków, zażywanie narkotyków, tel. **801 14 00 68**

poniedziałek – piątek od 14:00 do 20:00

NIEBIESKA LINIA - ogólnopolski telefon dla ofiar przemocy w rodzinie tel. **801 12 00 02**

Bezpłatnie • Całodobowo • 7 dni w tygodniu

OGÓLNOPOLSKI ANTYNARKOTYKOWY TELEFON ZAUFANIA tel. **801 199 990**

codziennie w godz. 16:00 - 21.00, połączenie bezpłatne

ITAKA – Antydepresyjny telefon zaufania, tel. **22 484 88 01**,
od poniedziałku do piątku od 15:00 do 20:00

ITAKA – Telefon Zaufania Młodych, tel. 22 484 88 04

Dyżury psychologów od poniedziałku do soboty, od 12:00 do 20:00

TELEFON DLA DZIECI I NASTOLATKÓW ZANIEDBANYCH, SEKSUALNIE WYKORZYSTYWANYCH, KTÓRYCH RODZICE PIJĄ – Telefon Stowarzyszenia Opta, tel. **22 27 61 72**, (poniedziałek-piątek od 15:00 do 18:00)

ANONIMOWA POLICYJNA LINIA SPECJALNA – zatrzymać przemoc, tel. **800 120 148**
Bezpłatnie • Całodobowo • 7 dni w tygodniu

RYBNICKIE TELEFONY POMOCOWE

TELEFON ZAUFANIA – czynny całą dobę tel. **32 42 33 555**

udziela wsparcia i konsultacji osobom znajdującym się w trudnych sytuacjach życiowych.

OŚRODEK INTERWENCJI KRYZYSOWEJ I PSYCHOTERAPII: sekretariat@oikip.rybnik.pl

tel. **32 422 56 39**

POWIATOWE CENTRUM POMOCY RODZINIE

czynny od poniedziałku do piątku w godz. 7.30-15.30, tel. **32 42 60 033**, tel. **32 42 28 371 w. 43**

OŚRODEK INTERWENCJI KRYZYSOWEJ I PSYCHOTERAPII

czynne od poniedziałku do piątku w godz. 8.00 – 20.00 tel. **32 42 25 639**

OŚRODEK LECZENIA UZALEŻNIEŃ, OPIEKI PSYCHIATRYCZNEJ I POMOCY RODZINIE "INTEGRUM"

tel. **32 433 24 42**

ODDZIAŁ DETOKSACYJNY DLA MŁODZIEŻY

Lubliniec, tel. **34 35 32 800**

KOMENDA MIEJSKA POLICJI

tel. **32 42 95 200**

PORADNIA ZDROWIA PSYCHICZNEGO I PSYCHOLOGICZNA

Rybnik - Chwałowice, ul. Śląska 1, tel. **32 739 33 84**

SCHRONISKO „PRZYTULISKO” DLA KOBIET I KOBIET Z DZIEĆMI

czynne całą dobę, tel. **32 42 33 599**, (pomaga kobietom znajdującym się w sytuacji kryzysowej)

TELEFON INFORMACYJNY ANONIMOWYCH ALKOHOLIKÓW

tel. **32 253 79 83**, czynny w poniedziałki, środy i czwartki w godz. 17.00-20.00

PORADNIA PSYCHOLOGICZNO –PEDAGOGICZNA

tel. **32 42 239 35**, czynne od poniedziałku do piątku w godz. 8.00 – 18.00