

# Uczniu! Rodzicu! Nauczycielu!



Każdego z nas życie stawia czasem w nieprzewidzianych, trudnych sytuacjach życiowych. Czasem to ktoś z naszych bliskich, przyjaciół, znajomych czuje się bezradny, zagubiony, przestraszony i zadaje sobie pytanie: Co mam teraz zrobić? Gdzie zadzwonić, pójść, kogo poprosić o radę? Czy ktokolwiek może mi pomóc?

Sz szczególnie teraz, kiedy stanęliśmy w obliczu pandemii w wielu z Was rodzą się lęki, niepokój, wzrasta napięcie emocjonalne, kumuluje się stres. Czasem wystarczy rozmowa, czasem wskazanie numeru telefonu, pod którym udzielona zostanie bardziej fachowa pomoc osobie, która znalazła się w trudnej sytuacji.

**W poniższym zestawieniu znajdziecie numery telefonu i adresy email, pod którymi można uzyskać fachową pomoc.**

## Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka

**800121212**

Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka jest bezpłatny i czynny od poniedziałku do piątku w godzinach od 8.15 do 20.00. Każdy, kto zadzwoni po godzinie 20.00 lub w dni wolne od pracy może przedstawić swój problem i zostawić numer kontaktowy. Pracownik telefonu zaufania na pewno oddzwoni. Psychologowie, pedagodzy, a także prawnicy udzielają niezbędnego wsparcia wszystkim potrzebującym pomocy. Również osoby dorosłe mogą zgłaszać problemy dzieci pod numer interwencyjny .

**Więcej informacji: [www.brpd.gov.pl/telefon-zaufania](http://www.brpd.gov.pl/telefon-zaufania)**

## **Całodobowe centrum wsparcia 800 70 22 22**

Fundacja ITAKA prowadzi całodobowe Centrum Wsparcia dla Osób w Kryzysie Psychicznym. 7 dni w tygodniu dyżurują psychologowie, lekarze psychiatry, pracownicy socjalni i prawnicy pod numerem 800 70 22 22, specjaliści odpowiadają również na maile: [porady@liniawsparcia.pl](mailto:porady@liniawsparcia.pl). W Centrum Wsparcia dla osób w kryzysie psychicznym dyżurują psychologowie gotowi do wysłuchania, zrozumienia i akceptacji, którzy pomagają także w znalezieniu odpowiednich placówek specjalistycznych w danym regionie kraju, gdzie można otrzymać bezpośrednią pomoc.

**Informacja na temat dyżurów dostępna jest na stronie <https://liniawsparcia.pl/>**

## **Antydepresyjny Telefon Zaufania (22) 484 88 01**

„Antydepresyjny Telefon Zaufania” prowadzi Fundacja ITAKA – Centrum Poszukiwań Ludzi Zaginionych pod numerem (22) 484 88 01.

**Dni i godziny pracy ulegają zmianom, dlatego najlepiej sprawdzić szczegóły na stronie: <http://stopdepresji.pl/>**

## **Antydepresyjny Telefon Forum Przeciwko Depresji (22) 594 91 00**

Forum Przeciw Depresji prowadzi Antydepresyjny Telefon pod numerem (22) 594 91 00 czynny w każdą środę i czwartek od 17.00 do 19.00.

**Więcej o projekcie na stronie: <https://forumprzeciwdepresji.pl/wazne-telefony-antydepresyjne>**

## **Telefon zaufania dla dzieci 116 111**

116 111 to pierwszy bezpłatny i ogólnopolski telefon zaufania dla młodych ludzi, który prowadzi Fundacja „Dajemy Dzieciom Siłę”. Z konsultantami Telefonu Zaufania 116 111 można się podzielić swoimi troskami i problemami. Celem naszego działania jest również poprawa samopoczucia i dbałość o bezpieczeństwo dzwoniących. Kontakt z konsultantami Telefonu Zaufania dla Dzieci i Młodzieży 116 111 jest dla wielu młodych osób pierwszą szansą na powiedzenie o swoich problemach, m.in. depresji, samookaleczeniach czy obniżonym nastroju, uzyskanie wsparcia w trudnych chwilach i dostrzeżenie dorosłych – rodziców i profesjonalistów, którzy mogą pomóc w rozwiązaniu kłopotów.

Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży 116 111 jest czynny codziennie od 12:00 do 22:00, a z jego konsultantami można się również skontaktować wysyłając anonimową wiadomość online przez [www.116111.pl/napisz](http://www.116111.pl/napisz). Więcej informacji: [www.116111.pl](http://www.116111.pl)

## **Telefon zaufania dla dzieci 800 080 222**

Od 1 października 2019 roku działa całodobowa bezpłatna infolinia tzw. telefon zaufania dla dzieci i młodzieży 800 080 222.

## **Telefon dla Rodziców i Nauczycieli 800 100 100**

Telefon dla Rodziców i Nauczycieli w sprawie Bezpieczeństwa Dzieci 800 100 100 prowadzi Fundacja „Dajemy Dzieciom Siłę”. To bezpłatna i anonimowa pomoc telefoniczna oraz online dla rodziców i nauczycieli, którzy potrzebują wsparcia i informacji w zakresie przeciwdziałania i pomocy dzieciom przeżywającym kłopoty i trudności wynikające z problemów i zachowań ryzykownych takich jak: agresja i przemoc w szkole, cyberprzemoc i zagrożenia związane z nowymi technologiami, wykorzystywanie seksualne, kontakt z substancjami psychoaktywnymi, uzależnienia, depresja, myśli samobójcze, zaburzenia odżywiania.

Więcej informacji: [www.800100100.pl](http://www.800100100.pl).

### **Poradnia Psychologiczno Pedagogiczna w Piotrkowie Trybunalskim.**

#### **KONTAKT**

**ul. Dmowskiego 47**

**97-300 Piotrków Trybunalski**

**tel. 44 646 53 16**

**tel. kom. 797-893-011**

**[poradnia@poradnia.piotrkow.p](mailto:poradnia@poradnia.piotrkow.p)**

# PAMIĘTAJ, NIE JESTEŚ SAM



**Jeśli zachodzi podejrzenie, iż doszło do przestępstwa,  
zgłoś to Policji!**

**Pozostaję do Państwa dyspozycji.**

**W razie pytań proszę o kontakt : [pedagog@zsp1piotrkow.edu.pl](mailto:pedagog@zsp1piotrkow.edu.pl)**

**Pedagog szkolny**

***Agnieszka Swat***