



## POMOC TELEFONICZNA

NAZWA	NR TELEFONU	INFORMACJE
<b>Infolinia dla seniora</b>	<b>12 392 11 10</b> działa od poniedziałku do piątku w godz. 8.00–17.00	W związku z aktualną sytuacją epidemiologiczną wojewoda małopolski Piotr Ćwik uruchomił specjalną infolinię dla Seniorów – z myślą o tych, którzy potrzebują pomocy w tych trudnych chwilach. Dzwoniąc na infolinię, osoby starsze mogą uzyskać rzetelne informacje, zalecenia i wskazówki, jak odnaleźć się w obecnej sytuacji.
<b>Ogólnopolski Telefon dla Ofiar Przemocy w Rodzinie „Niebieska Linia”.</b>	<b>800 120 002</b> Bezpłatna pomoc dostępna przez całą dobę	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.
<b>Policyjny Telefon Zaufania ds. Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie</b>	<b>800 120 226</b> Telefon jest czynny od poniedziałku do piątku w godzinach 9.30 - 15.30 (połączenie bezpłatne).	Pod tym numerem telefonu można uzyskać wsparcie w sytuacji przemocy w rodzinie. Pomoc dla dzieci i dorosłych.
<b>Ogólnopolski Telefon Zaufania „Narkotyki – Narkomania”</b>	<b>801 199 990</b> Telefon jest czynny codziennie w godzinach od 16.00 do 21.00. Dzwoniąc płacisz tylko za pierwszy impuls połączenia	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.
<b>Linia wsparcia dla osób w stanie kryzysu psychicznego.</b>	<b>800 70 22 22</b> Całodobowa i bezpłatna	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. <a href="https://liniawsparcia.pl/">https://liniawsparcia.pl/</a>
<b>Bezpłatna linia wsparcia dla osób po stracie bliskich.</b>	<b>800 108 108</b> Telefon wsparcia działa w dni powszednie od 14:00 do 20:00	Linia adresowana jest do wszystkich osób w żałobie, które potrzebują pomocy. Dzwoniący mogą anonimowo porozmawiać o swojej sytuacji, otrzymać wsparcie, zasięgnąć porady
<b>Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka.</b>	<b>800 12 12 12</b> 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.	Tu również możesz zadzwonić, gdy nie wiesz z kim porozmawiać, a coś bardzo Cię martwi.



Zespół Interdyscyplinarny ds. Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie  
Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Dobrej  
34-642 Dobra 38  
Tel 18 33 30 060 / ops@gminadobra.pl



<b>Telefon Zaufania Dla Dzieci i Młodzieży.</b>	<b>116 111</b>  Numer czynny codziennie od godziny 12.00 do 2.00 w nocy, wiadomość przez stronę <a href="http://www.116111.pl">www.116111.pl</a> możesz przesłać całą dobę. Pomoc jest całkowicie bezpłatna.	Zadzwoń lub napisz, gdy coś Cię martwi, masz jakiś problem, nie masz z kim porozmawiać lub wstydzisz się o czymś opowiedzieć.
---	--	---