

Sytuacje trudne. Gdzie szukać pomocy?

INSTYTUCJA	USŁUGI	KONTAKT	UWAGI DODATKOWE
Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży	Bezpłatna i anonimowa pomoc telefoniczna i online dla dzieci i młodzieży, zapewnia dzwoniącym możliwość rozmawiania o sprawach dla siebie ważnych oraz wsparcia w trudnych sytuacjach.	<p style="text-align: center;">116 111</p> <p style="text-align: center;">www.116111.pl</p>	24/7
Ogólnopolska Poradnia Telefoniczna dla Osób Przeżywających Kryzys Emocjonalny	Infolinia przeznaczona jest dla wszystkich osób w kryzysie emocjonalnym oraz dla osób pokrzywdzonych przestępstwem, w tym ze szczególnym uwzględnieniem osób doświadczających przemocy w rodzinie oraz jej świadków.	<p style="text-align: center;">116 123</p> <p style="text-align: center;">116sos.pl</p>	24/7
Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka	Pomoc w sytuacji przemocy, problemów emocjonalnych, w relacjach rówieśniczych, szkolnych i rodzinnych oraz wynikających z okresu dorastania.	<p style="text-align: center;">800 12 12 12</p> <p style="text-align: center;">https://brpd.gov.pl/telefon-zaufania</p>	Czynny od poniedziałku do piątku w godzinach 08.15 – 16.15
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 i trudności takie jak: agresja i przemoc w szkole, cyberprzemoc i zagrożenia związane z nowymi technologiami, wykorzystanie seksualne, kontakt z substancjami psychoaktywnymi, depresja i obniżony nastrój, myśli samobójcze, zaburzenia odżywiania.	<p style="text-align: center;">800 100 100</p> <p style="text-align: center;">https://800100100.pl/</p>	Czynny od poniedziałku do piątku w godzinach 12.00- 15.00

Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna Nr 1	Pomoc i wsparcie dla dzieci, młodzieży oraz rodziców/prawnych opiekunów.	Elbląg, ul. Słoneczna 14 tel. 55 625 82 30 www.pppjeden.ehost.pl	Godziny pracy: poniedziałek-środa 8:00-18:00 czwartek 8:00-17:00 piątek 8:00-16:00
Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna Nr 2	Pomoc i wsparcie dla dzieci, młodzieży oraz rodziców/prawnych opiekunów.	Elbląg, ul. Kosynierów Gdyńskich 30 tel. (55) 625-82-51 poradnia2elblag.pl	Godziny pracy: Poniedziałek: 7:30 - 15:30 Wtorek: 7:30 - 15:30 Środa: 7:30 - 15:30 Czwartek: 7:30 - 15:30 Piątek: 7:30 - 15:30
Internetowa poradnia dla osób zagrożonych uzależnieniem, uzależnionych i ich bliskich.	W Poradni Internetowej każdy może zadać pytanie i w łatwy sposób skierować je do specjalisty.	800 199 990 www.narkomania.org.pl/	codziennie w godzinach 16.00-21.00
Internetowa poradnia Uzależnień behawioralnych	Ekspertami udzielającymi porad są osoby z wieloletnim doświadczeniem w obszarze profilaktyki i terapii uzależnień – zarówno chemicznych, jak i behawioralnych.	801 889 880 www.uzaleznieniabehawioralne.pl	poniedziałek i wtorek: 18.00-20.00 piątek: 8.00-10.00 sobota: 9.30-11.30
NZOZ Młodzieżowy Ośrodek Terapeutyczny KARAN „Dom Zacheusza”	Centrum Profilaktyki KARAN Poradnia Zdrowia Psychicznego dla Dzieci i Młodzieży Poradnia Terapii Uzależnień	82-300 Elbląg, ul. Królewiecka 197 tel.: 885-496-949 http://www.karan.elblag.pl/	pon-pt 8.00-18.00
Policyjny telefon zaufania Elbląg		55 234 72 12	

Policyjny Telefon Zaufania - ogólnopolski		800-120-226	Pon-pt 09:30-15:30
Ogólnopolskie Pogotowie dla Ofiar Przemocy „Niebieska Linia”	Pogotowie dla ofiar przemocy w rodzinie	801-120-002 niebieskalinia.org	24/7
Pomarańczowa Linia	Porady i konsultacje dla rodziców, których dzieci sięgają po alkohol i/lub narkotyki	801-140-068 pomaranczowalinia.pl	Pon-pt 14.00-20.00
Ogólnopolski Telefon Zaufania Narkotyki – Narkomania	Informacje, porady, wsparcie	801-199-990	Czynny codziennie od 16.00 do 21.00
Olsztyński Telefon Zaufania - Anonimowy Przyjaciół	Wsparcie w codziennych problemach	89 19 288 89 527 00 00	24/7
Antydepresyjny Telefon Zaufania Fundacji ITAKA	Informacje i wsparcie dla osób chorujących na depresję lub osób, których bliscy chorują na depresję	22 484 88 01	Codziennie 14-22
Telefon Zaufania Młodych	Wsparcie dla osób do 25 roku życia w codziennych problemach	22 484 88 04	Pon-pt 13-22
Infolinia Głównego Inspektora Sanitarnego	Bezpłatna, całodobowa infolinia Głównego Inspektora Sanitarnego. Pod tym numerem telefonu możemy uzyskać informacje na temat negatywnych skutków zażywania dopalaczy	800-060-800	24/7

	oraz o możliwościach leczenia. Infolinia jest także przeznaczona dla rodziców, którzy mają wątpliwości czy ich dzieci zażywają dopalacze.		
Elbląskie Centrum Usług Społecznych	<ul style="list-style-type: none"> • Pomoc Społeczna • Wspieranie Rodziny • Piecza Zastępcza • Dodatki Mieszkaniowe • Specjalistyczny Ośrodek Wsparcia dla Ofiar Przemocy w Rodzinie (SOW) • Programy i Projekty • Orzecznictwo • Przemoc w Rodzinie 	<p style="text-align: center;">ul. Winna 9 82-300 Elbląg</p> <p style="text-align: center;">tel.: (55) 625 61 00</p> <p style="text-align: center;">www.ecus.pl</p>	Pon-pt 7.30-15.30