

# GDZIE SZUKAĆ POMOCY, KIEDY.....

- DOSTRZEGASZ NIEPOKOJĄCE OBJAWY LUB PODEJRZEWASZ PROBLEMY PSYCHICZNE
- OBAWIASZ SIĘ, ŻE ISTNIEJE BEZPOŚREDNIE ZAGROŻENIE ZDROWIA LUB ŻYCIA
- WIDZISZ, ŻE PROBLEMOM PSYCHICZNYM TOWARZYSZĄ OBJAWY SOMATYCZNE
- POMOCOWE STRONY INTERNETOWE
- TELEFONY WSPARCIA

# GDZIE SZUKAĆ POMOCY, KIEDY.....

DOSTRZEGASZ NIEPOKOJĄCE OBJAWY LUB  
PODEJRZEWASZ PROBLEMY PSYCHICZNE?

> nauczyciel, wychowawca, psycholog lub  
pedagog w szkole

# GDZIE SZUKAĆ POMOCY, KIEDY.....

> w poradni psychologiczno – pedagogicznej:

\* Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna w  
Tarnowie, ul. Chyszowska 3, 33-100 Tarnów  
tel. **14 655 99 95**

\* Powiatowa Poradnia Psychologiczno-  
Pedagogiczna w Tarnowie, ul. Krzyska 17a,  
33-100 Tarnów  
tel. **14 627 27 07**

# GDZIE SZUKAĆ POMOCY, KIEDY.....

> w Ośrodku Środowiskowej Opieki  
Psychologicznej i Psychoterapeutycznej  
(I stopień referencyjny nowego modelu ochrony  
zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży):

- \* My Zrobimy Spółka Z Ograniczoną  
Odpowiedzialnością  
Poradnie Psychologiczne tel. **690 975 975**:
- Tarnów ul. Juliusza Słowackiego 6
  - Lisia Góra ul. Henryka Sucharskiego 3a
  - Dąbrowa Tarnowska ul. Szpitalna 1

# GDZIE SZUKAĆ POMOCY, KIEDY.....

> w Ośrodku Środowiskowej Opieki  
Psychologiczno- Psychoterapeutycznej dla Dzieci  
i Młodzieży w Tarnowie, prowadzony przez Zespół  
Przychodni Specjalistycznych,  
ul. Mostowa 6, 33-100 Tarnów,  
tel. **(14) 63 24 261**

# GDZIE SZUKAĆ POMOCY, KIEDY.....

- > Specjalistyczna Poradnia Profilaktyczno –  
Terapeutyczna  
ul. Szujskiego 25, 33-100 Tarnów  
tel. **14 6222796**, tel. **14 6362796**

# GDZIE SZUKAĆ POMOCY, KIEDY.....

> w Poradni Zdrowia Psychicznego dla dzieci i młodzieży lub poradni wysokospecjalistycznej (np. dla dzieci/młodzieży z autyzmem)

- Przychodnia Zdrowia Psychicznego,  
ul. Mostowa 6, 33-100 Tarnów  
tel. **14 632 42 81**

# GDZIE SZUKAĆ POMOCY, KIEDY.....

- > w placówce leczenia uzależnień dla dzieci/młodzieży
- np. OŚRODEK TERAPII UZALEŻNIEŃ I  
DEPRESJI SYMPTOM S.C.  
ul. Szczytowa 28, 33-112 Tarnowiec k. Tarnowa,  
tel. **531 01 01 00**



# GDZIE SZUKAĆ POMOCY, KIEDY.....

- > u dyżurujących specjalistów pod numerami telefonów wsparcia.

# GDZIE SZUKAĆ POMOCY, KIEDY...

OBAWIASZ SIĘ, ŻE ISTNIEJE BEZPOŚREDNIE  
ZAGROŻENIE ZDROWIA LUB ŻYCIA?

- dzwoń na numer alarmowy **112**
- dzwoń na pogotowie ratunkowe **999**
- udaj się na izbę przyjęć w szpitalu, w którym znajduje się dziecięcy oddział psychiatryczny
- udaj się na SOR (szpitalny oddział ratunkowy) w szpitalu, w którym znajduje się dziecięcy oddział psychiatryczny
- **W takich sytuacjach nie potrzebujesz skierowania!**

# GDZIE SZUKAĆ POMOCY, KIEDY.....

WIDZISZ, ŻE PROBLEMOM PSYCHICZNYM  
TOWARZYSZĄ OBJAWY SOMATYCZNE  
(dolegliwości fizyczne, ze strony ciała):

- udaj się do lekarza pierwszego kontaktu (lekarza POZ), który zrobi badania, wykluczy choroby somatyczne, skieruje na leczenie psychiatryczne.

# GDZIE SZUKAĆ POMOCY, KIEDY.....

- ***Pomocowe strony internetowe:***

- [pokonackryzys.pl](http://pokonackryzys.pl)
- [liniawsparcia.pl](http://liniawsparcia.pl)
- [pogotowieduchowe.pl](http://pogotowieduchowe.pl)

# TELEFONY WSPARCIA

***. Fachową pomoc psychologiczną można uzyskać za pośrednictwem specjalnych linii pomocowych. Po drugiej stronie są życzliwe osoby, które znają się na problemach młodych ludzi i wiedzą, jak im oraz Tobie pomóc. Konsultacje telefoniczne prowadzą doświadczeni specjaliści Instytutu Psychologii Zdrowia Polskiego Towarzystwa Psychologicznego, przeszkoleni w zakresie danej problematyki.***

# TELEFONY WSPARCIA

- **800 12 12 12** – dziecięcy telefon zaufania rzecznika praw dziecka, czynny 7 dni w tygodniu, 24 godziny na dobę.
- Na ten numer mogą również dzwonić osoby dorosłe, by zgłosić problemy dzieci/młodzieży.

# TELEFONY WSPARCIA

- **800 12 00 02** – Ogólnopolskie Pogotowie dla Ofiar Przemocy w Rodzinie „Niebieska Linia”, czynny 7 dni w tygodniu, 24 godziny na dobę:
- konsultacje w języku angielskim: poniedziałki w godz. 18:00 – 20:00
- konsultacje w języku rosyjskim: wtorki w godz. 18:00 – 20:00
- Skype dla Osób Głuchych i Głuchoniemych: poniedziałki w godz. 13:00 – 15:00.

# TELEFONY WSPARCIA

**22 484 88 04** – telefon zaufania dla młodych osób, prowadzony przez Fundację ITAKA, czynny od poniedziałku do soboty w godz. 11:00 – 21:00.

**800 120 226** – Policyjny Telefon Zaufania.



## **TELEFONY WSPARCIA**

**800 100 100** - telefon dla rodziców i nauczycieli w sprawie bezpieczeństwa dzieci, czynny od poniedziałku do piątku w godz. 12:00 – 15:00.

**800 199 990** – Telefon Zaufania „Narkotyki-Narkomania”, czynny codziennie w godzinach 16:00 – 21:00, z wyjątkiem świąt państwowych.

**801 140 068** – Pomarańczowa Linia dla rodziców pijących dzieci, czynna od poniedziałku do piątku w godz. 14:00 – 20:00.

# TELEFONY WSPARCIA

- **801 889 880** – telefon zaufania w
- przypadkach problemów uzależnień behawioralnych, czyli wszelkich nałogów związanych z wykonywaniem jakiejś czynności (np. seks, hazard, gry komputerowe), czynny codziennie w godzinach 17:00 – 22:00, z wyjątkiem świąt państwowych.

**800 800 605** – infolinia „Pomagamy”  
Ministerstwa Edukacji i Nauki.