

SZANOWNI PAŃSTWO,

jeśli obserwują Państwo u swojego dziecka niepokojące zmiany zachowania, np. obniżenie nastroju, wycofanie z kontaktów, lęki albo przeciwnie – zachowania ryzykowne, podejmowanie działań zagrażających zdrowiu, zachęcamy do sięgnięcia po wsparcie.

Niżej znajdują Państwo informacje o ośrodkach świadczących pomoc stacjonarną oraz telefony do instytucji wspierających dzieci, młodzież oraz rodziców.

DIAGNOZA PSYCHIATRYCZNA I PSYCHOLOGICZNA:

Poradnia Zdrowia Psychicznego dla Dzieci i Młodzieży w Warszawie, ul. Dzielna 7, 22 468 25 47;

WSPARCIE TERAPEUTYCZNE:

1. Centrum CBT (Ośrodek Środowiskowej Opieki Psychologicznej i Psychoterapeutycznej), ul. Wołodyjowskiego 74, 507 130 919, 22 853 20 50;
2. Środowiskowe Centrum Zdrowia Psychicznego dla Dzieci i Młodzieży, ul. Skarżyńskiego 1, infolinia: 22 592 98 98.

NUMERY TELEFONÓW, KTÓRE WARTO ZNAĆ:

1. **800 70 2222** – CAŁODOBOWY – Centrum Wsparcia dla osób dorosłych w kryzysie psychicznym;
2. **800 12 12 12** – CAŁODOBOWY – Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka – wsparcie psychologiczne w sytuacji kryzysu dla dzieci, młodzieży i opiekunów; można też skorzystać z czatu na stronie: www.brpd.gov.pl
3. **116 111** – CAŁODOBOWY – Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży FDDS – wsparcie w sytuacjach kryzysowych;
4. **116 123** – CAŁODOBOWY – Telefon wsparcia emocjonalnego dla dorosłych;
5. **112** – CAŁODOBOWY – Numer alarmowy w sytuacjach zagrożenia życia lub zdrowia;
6. **800 100 100** – telefon dla rodziców i nauczycieli FDDS – w sprawie bezpieczeństwa dzieci;
7. **22 484 88 01** – Antydepresyjny Telefon Zaufania.

UZALEŻNIENIE OD SUBSTANCJI PSYCHOAKTYWNYCH:

800 060 800 – infolinia **Głównego Inspektora Sanitarnego**: można uzyskać informacje o skutkach zażywania dopalaczy, możliwościach leczenia, rodzice mogą skonsultować swoje wątpliwości dotyczące tego, czy ich dzieci zażywają dopalacze

801 199 990 – telefon zaufania narkotyki-narkomania prowadzony przez **Krajowe Biuro ds. Przeciwdziałania Narkomanii**

<https://wsparcie.um.warszawa.pl/komisja-rozwiazywania-problemow-alkoholowych2>