

***DEPRESJA
SAMOOKALECZANIE***

...

Gdzie szukać pomocy

Portal Stowarzyszenia Aktywnie Przeciw Depresji: <http://depresja.org>

<http://www.jamyoni.org.pl/pl/Wygrali-z-depresja/Powszechnosc-choroby>

Portal Fundacji Itaka poświęcony depresji: <http://stopdepresji.pl/>

<https://www.centrumdobrejterapii.pl/materialy/depresja-diagnoza-leczenie-rokowania/>

<http://zobaczyc.org/depresja-czym-czym-nalezy-mylic/>

<https://portal.abczdrowie.pl/gdzie-szukac-pomocy>

<https://emocje.pro/jak-poradzic-sobie-z-depresja-instrukcja/>

Portal Ośrodków Interwencji Kryzysowej działających na terenie całej Polski:

www.oik.org.pl

<http://zobaczjestem.pl/o-fundacji/>

http://aspi-racjami.org/html/projekt_depresja.html

INFORMACJE NA TEMAT SAMOBÓJSTWA I SAMOOKALECZANIA

<http://zobaczznikam.pl/szukam-pomocy-jestem-rodzicemopiekunem/>

PROBLEMY Z ALKOHOLEM I NARKOTYKAMI:

<http://www.narkotyki.pl/>

<http://krpa.info/poradnie-i-telefony-zaufania/>

<http://uzaleznienie.com.pl/>

<https://pijodpowiedzialnie.pl/>

Gdzie szukać pomocy?

116 111

Bezpłatny telefon zaufania dla dzieci i młodzieży.

Można dzwonić codziennie, od poniedziałku do niedzieli, w godzinach 12.00-02.00.

800 12 12 12

Bezpłatny telefon zaufania dla dzieci i młodzieży Rzecznika Praw Dziecka.

Można dzwonić codziennie, od poniedziałku do piątku, w godzinach 8.15-20.00. Pod numer Dziecięcego Telefonu Zaufania mogą również dzwonić osoby dorosłe, by zgłosić problemy dzieci.

Gdzie szukać pomocy?

800 108 108

Bezpłatny telefon wsparcia dla osób po stracie bliskich (będących w żałobie).

Można dzwonić codziennie, od poniedziałku do piątku, w godzinach 14.00-20.00.

800 120 002

Bezpłatny ogólnopolski telefon dla ofiar przemocy w rodzinie – Niebieska Linia

Czynny całą dobę (24 godz.).

Gdzie szukać pomocy?

801 199 990

Ogólnopolski Telefon Zaufania Narkotyki – Narkomania

Można dzwonić codziennie, z wyjątkiem świąt państwowych, w godzinach 16.00-21.00

Koszt jak za połączenie lokalne, niezależnie od jego trwania.

801 140 068

**Pomarańczowa Linia – wspierająca rodziców dzieci pijących alkohol
i zażywających narkotyki**

Można dzwonić codziennie, od poniedziałku do piątku, w godzinach 14.00-20.00.

Gdzie szukać pomocy?

800 100 100

Bezpłatny telefon dla rodziców i nauczycieli w sprawie bezpieczeństwa dzieci.

Można dzwonić codziennie, od poniedziałku do piątku, w godzinach 12.00-15.00.

Infolinia Stowarzyszenia KARAN (problemy narkotykowe)

800 120 289 (czynny od poniedziałku do piątku w godzinach 10.00-17.00; połączenie bezpłatne)

Anonimowa Policyjna Linia Specjalna

800 120 148 (czynny całą dobę; połączenie bezpłatne)

Gdzie szukać pomocy?

**Narkomania — Pomoc Rodzinie, Infolinia Towarzystwa Rodzin i Przyjaciół
Dzieci Uzależnionych „Powrót z U”**

800 120 359

Czynny codziennie pon.–pt. w godzinach 10.00–20.00, soboty 10.00–19.00. Połączenie bezpłatne.

Telefoniczna Pierwsza Pomoc Psychologiczna

22 425-98-48 (opłata zgodnie z cennikiem Twojego operatora telefonicznego)

Pn. – Pt. 17:00-20:00; Sob. 15:00-17:00

POMARAŃCZOWA Linia – system pomocy rodzicom, których dzieci upijają się
800 140 068

AIDS- całodobowy ogólnopolski telefon Stowarzyszenia „Badz z Nami”
22 622-50-01 (wt.,czw.godz.16-20 dyżur lekarza, sr. godz. 17- 21 dyżur psychologa)

Ogólnopolski Całodobowy Telefon Zaufania AIDS
22 622- 50- 01 czynny cała dobę

Źródła:

- Parkinson M. Reynolds S., Depresja u nastolatka. Poradnik dla rodziców, Poznań 2018 r.
- <http://zycnieumierac.info/pomoc/> stan strony z dnia 30.12.2019 r.
- <http://krpa.info/poradnie-i-telefony-zaufania/> sta strony z dnia 30.12.2019 r.

Opracowała: OKG pedagog SP w Zarębie