

**10 PAŹDZIERNIKA**  
**ŚWIATOWY DZIEŃ**  
**ZDROWIA**  
**PSYCHICZNEGO**



**TEGOROCZNE HASŁO:**

**„RUCH NA RZECZ ZDROWIA  
PSYCHICZNEGO:  
INWESTUJMY”**



# JAK ZADBAĆ O ZDROWIE PSYCHICZNE?

👉 **UPRAWIAJ SPORT**    

👉 **ŚMIEJ SIĘ**  

👉 **WYSYPIAJ SIĘ** 

👉 **MÓW O SWOICH UCZUCIACH** 

👉 **ZDROWO SIĘ ODŻYWIAJ** 

👉 **SPOTYKAJ SIĘ Z PRZYJACIÓŁMI** 

👉 **PIEŁĘGNUJ SWOJĄ PASJĘ** 

👉 **PROŚ O POMOC** 

👉 **DBAJ O SIEBIE** 



# DLACZEGO RUCH JEST WAŻNY?

- 👉 WYZWAŁA W ORGANIZMIE HORMONY, KTÓRE SĄ ODPOWIEDZIALNE ZA LEPSZĄ KONCENTRACJĘ, POCZUCIE SZCZĘŚCIA I KREATYWNOŚĆ;
- 👉 POMAGA W UTRZYMANIU PRAWIDŁOWEJ MASY CIAŁA;
- 👉 OBNIŻA RYZYKO CHORÓB SERCA, RAKA OKRĘŻNICY I CUKRZYCY TYPU II;
- 👉 POMAGA W KONTROLOWANIU CIŚNIENIA TĘTNICZEGO KRWI;
- 👉 KSZTAŁTUJE I UTRZYMUJE PRAWIDŁOWĄ KONDYCJĘ KOŚCI, MIĘŚNI I STAWÓW;
- 👉 ZWIĘKSZA POZIOM SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ;
- 👉 POPRAWA ELASTYCZNOŚCI CIAŁA ;
- 👉 ZMNIJSZA ODCZUWANIA DEPRESJI I LĘKÓW;
- 👉 POMAGA LEPIEJ RADZIĆ SOBIE ZE STRESEM;
- 👉 ROZŁADOWUJĘ NAPIĘCIE PSYCHICZNE;
- 👉 POPRAWIA SAMOPOCZUCIE;
- 👉 DAJE RADOŚĆ I SATYSFAKCJĘ, A TO PODNOSI TEŻ SAMOOCENĘ.

**RUCH TO SAME  
KORZYŚCI :)**





# WAŻNE NUMERU TELEFONU:

## 116 111 – TELEFON ZAUFANIA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY

- ZADZWOŃ LUB NAPISZ, GDY COŚ CIĘ MARTWI, MASZ JAKIŚ PROBLEM, NIE MASZ Z KIM POROZMAWIAĆ LUB WSTYDZISZ SIĘ O CZYMŚ OPOWIEDZIEĆ. OD 1 STYCZNIA 2018 ROKU JEST CZYNNY CODZIENNIE OD GODZINY 12.00 DO 2.00 W NOCY, WIADOMOŚĆ PRZEZ STRONĘ WWW.116111.PL MOŻESZ PRZESŁAĆ CAŁĄ DOBĘ. POMOC ŚWIADCZONA PRZEZ KONSULTANTÓW TELEFONU 116 111 JEST CAŁKOWICIE BEZPŁATNA.

## 800 100 100 – 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 W ZAKRESIE PRZECIWDZIAŁANIA I POMOCY PSYCHOLOGICZNEJ DZIECIOM PRZEŻYWAJĄCYM KŁOPOTY I TRUDNOŚCI TAKIE JAK: AGRESJA I PRZEMOC W SZKOLE, CYBEPREMOC I ZAGROŻENIA ZWIĄZANE Z NOWYMI TECHNOLOGIAMI, WYKORZYSTANIE SEKSUALNE, KONTAKT Z SUBSTANCJAMI PSYCHOAKTYWNYMI, DEPRESJA I OBNIŻONY NASTRÓJ, MYŚLI SAMOBÓJCZE, ZABURZENIA ODŻYWIANIA. PONADTO TERAPEUCI I PRAWNICY FUNDACJI DAJEMY DZIECIOM SIĘ UDZIELAJĄ KONSULTACJI W ZAKRESIE PODEJMOWANIA INTERWENCJI W PRZYPADKU PODEJRZENIA PRZESTĘPSTW WOBEC DZIECI, W SZCZEGÓLNOŚCI WYKORZYSTYWANIA SEKSUALNEGO, ORAZ POMOCY PSYCHOLOGICZNEJ DLA DZIECI DOŚWIADCZONYCH PRZEMOCĄ I WYKORZYSTYWANIEM SEKSUALNYM I UCZESTNICZĄCYCH W CHARAKTERZE ŚWIADKÓW I POKRZYWDZONYCH W PROCEDURACH PRAWNYCH. TELEFON DOSTĘPNY JEST OD PONIEDZIAŁKU DO PIĄTKU W GODZINACH 12:00 - 15:00.

## 800 12 12 12 – TELEFON ZAUFANIA RZECZNIKA PRAW DZIECKA

- MOŻESZ ZADZWONIĆ, GDY NIE WIESZ Z KIM POROZMAWIAĆ, A COŚ BARDZO CIĘ MARTWI. MOŻESZ TAM TAKŻE ZGŁASZAĆ TAKIE SYTUACJE, KTÓRE WEDŁUG CIEBIE SĄ NIESPRAWIEDLIWE I MASZ POCZUCIE, ŻE KTOŚ ZACHOWAŁ SIĘ NIE TAK JAK POWINIEN – NP. ZŁAMAŁ PRAWO. TELEFON JEST BEZPŁATNY I JEST CZYNNY 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 ODDZWONIAJĄ. POMOC DLA DZIECI I DOROSŁYCH.

## 116 000 - CAŁODOBOWY, BEZPŁATNY TELEFON W SPRAWIE

- ZAGINIONEGO DZIECKA. TELEFON 116 000 JEST SKIEROWANY DO RODZICÓW I OPIEKUNÓW, KTÓRYM ZAGINĘŁO DZIECKO, DO ZAGINIONYCH DZIECI ORAZ DLA WSZYSTKICH OSÓB, KTÓRE MOGĄ POMÓC W ICH ODNALEZIENIU. TELEFON 116000 DZIAŁA 24 GODZINY NA DOBĘ, 7 DNI W TYGODNIU (POŁĄCZENIE BEZPŁATNE). WWW.ZAGINIENI.PL POMOC DLA DZIECI I DOROSŁYCH.

## 800 120 002 – OGÓLNOPOLSKI TELEFON DLA OFIAR PRZEMOCY W RODZINIE „NIEBIESKA LINIA”

- 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. BEZPŁATNA POMOC DOSTĘPNA PRZEZ CAŁĄ DOBĘ. [HTTP://WWW.NIEBIESKALINIA.ORG/POMOC](http://www.niebieskaLinia.org/pomoc) DLA DZIECI I DOROSŁYCH.

## 800 676 676 - INFOLINIA RZECZNIKA PRAW OBYWATELSKICH

- NA INFOLINII OBYWATELSKIEJ MOŻNA UZYSKAĆ PODSTAWOWE INFORMACJE O PRAWACH CZŁOWIEKA I KOMPETENCJACH RPO ORAZ DOWIEDZIEĆ SIĘ WSZYSTKIEGO O PRAWIE ANTYDYSKRYMINACYJNYM. DOŚWIADCZENI PRAWNICY STARAJĄ SIĘ UDZIELIĆ NIEZBĘDNYCH INFORMACJI BĄDŹ POMÓC SKIEROWAĆ SPRAWĘ DO WŁAŚCIWEJ INSTYTUCJI. TELEFON JEST CZYNNY W PONIEDZIAŁKI W GODZ. 10.00 - 18.00 ORAZ OD WTORKU DO PIĄTKU W GODZ. 8.00 - 16.00 (POŁĄCZENIE BEZPŁATNE Z TELEFONÓW STACJONARNYCH I KOMÓRKOWYCH). POMOC DLA DOROSŁYCH.

## 116 123 – TELEFON ZAUFANIA DLA OSÓB DOROSŁYCH W KRYZYSIE EMOCJONALNYM

- SKORZYSTAJ Z NIEGO, JEŚLI JESTEŚ OSOBĄ DOROSŁĄ I PRZEŻYWASZ TRUDNOŚCI OSOBISTE, NIE POTRAFISZ PORADZIĆ SOBIE ZE SWOIM ZMARTWIENIEM. MOŻESZ TAM DZWONIĆ OD PONIEDZIAŁKU DO PIĄTKU OD GODZ. 14.00 DO 22.00 (POŁĄCZENIE BEZPŁATNE). [HTTP://116123.EDU.PL/](http://116123.edu.pl/)



# WAŻNE NUMERU TELEFONU:

## 800 120 226 – POLICYJNY TELEFON ZAUFANIA DS. PRZECIWDZIAŁANIA PRZEMOCY W RODZINIE

- POD TYM NUMEREM TELEFONU MOŻNA UZYSKAĆ WSPRACIE W SYTUACJI PRZEMOCY W RODZINIE. SPECJALIŚCI OBSŁUGUJĄCY LINIĘ UDZIELAJĄ INFORMACJI NA TEMAT PROCEDURY "NIEBESKIEJ KARTY", NP. JAKIE INNE PODMIOTY POZA POLICJĄ, MOGĄ JĄ ZAŁOŻYĆ. TELEFON JEST CZYNNY OD PONIEDZIAŁKU DO PIĄTKU W GODZINACH 9.30 - 15.30 (POŁĄCZENIE BEZPŁATNE). POMOC DLA DZIECI I DOROSŁYCH.

## 801 199 990 - OGÓLNOPOLSKI TELEFON ZAUFANIA „NARKOTYKI – NARKOMANIA”

- 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 OSOBE. TELEFON JEST CZYNNY CODZIENNIE W GODZINACH OD 16.00 DO 21.00. DZWONIĄC PŁACISZ TYLKO ZA PIERWSZY IMPULS POŁĄCZENIA.. POMOC DLA DZIECI I DOROSŁYCH.

## 801 889 880 - TELEFON ZAUFANIA "UZALEŻNIENIA BEHAWIORALNE"

- Z TELEFONU MOGĄ KORZYSTAĆ WSZYSTKIE OSOBY, KTÓRE MAJĄ PROBLEM LUB TEŻ ZASTANAWIAJĄ SIĘ, CZY MAJĄ PROBLEM Z UZALEŻNIENIAMI BEHAWIORALNYMI. Z KONSULTANTAMI MOGĄ POROZMAWIAĆ RÓWNIEŻ OSOBY BLISKIE OSOBOM UZALEŻNIONYM– RODZINA, PRZYJACIELE, ZNAJOMI. INFOLINIA JEST CZYNNA CODZIENNIE W GODZINACH OD 17.00 DO 22.00 Z WYJĄTKIEM ŚWIĄT PAŃSTWOWYCH. DZWONIĄC PŁACISZ TYLKO ZA PIERWSZY IMPULS POŁĄCZENIA. WWW.UZALEZNIENIABEHAWIORALNE.PL

## 22 635 93 92 - TELEFON GRUPY EDUKATORÓW SEKSUALNYCH "PONTON"

- RAZ W TYGODNIU, W PIĄTEK POD TYM NUMEREM W GODZINACH 16:00-20:00 WOLONTARIUSZE - EDUKATORZY SEKSUALNI GRUPY "PONTON" ODPOWIADAJĄ NA WASZE PYTANIA ZWIĄZANE Z SEKSUALNOŚCIĄ, DOJRZEWANIEM, ANTYKONCEPCJĄ ITP. OPŁATA ZA POŁĄCZENIE Z NUMEREM ZGODNIE Z CENNIKIEM OPERATORA. WWW.PONTON.ORG.PL .POMOC DLA MŁODZIEŻY.

## 800 280 900 - TELEFON ZAUFANIA DLA OSÓB DOTKNIĘTYCH PRZEMOCĄ SEKSUALNĄ W KOŚCIELE

- TELEFON WSPARCIA DZIAŁA WE WTORKI W GODZINACH 19:00-22:00. KONTAKT TELEFONICZNY PRZEZNACZONY JEST PRZED E WSZYSTKIM DLA OSÓB, KTÓRE SAME DOŚWIADCZYŁY WYKORZYSTYWANIA SEKSUALNEGO, ORAZ ICH NAJBLIŻSZYCH. INICJATYWĘ TWORZĄ ŚWIECCY KATOLICY, TELEFON ŚWIADCZY POMOC OSOBOM DOROSŁYM. WIĘCEJ INFORMACJI: WWW.ZRANIENI.INFO

## 800 70 22 22 - LINIA WSPARCIA DLA OSÓB W STANIE KRYZYSU PSYCHICZNEGO

- 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. [HTTPS://LINIAWSPARCIA.PL/](https://liniawsparcia.pl/)

## 800 108 108 - BEZPŁATNA LINIA WSPARCIA DLA OSÓB PO STRACIE BLISKICH TELEFON

- WSPARCIA DZIAŁA W DNI POWSZEDNIE OD 14:00 DO 20:00. LINIA 800 108 108 ADRESOWANA JEST DO WSZYSTKICH OSÓB W ŻAŁOBIE, KTÓRE POTRZEBUJĄ POMOCY. DZWONIĄCY MOGĄ ANONIMOWO POROZMAWIAĆ O SWOJEJ SYTUACJI, OTRZYMAĆ WSPARCIE, ZASIĘGNAĆ PORADY. ZADANIEM DYŻURUJĄCYCH PSYCHOLOGÓW JEST PODEJMOWAĆ INTERWENCJE W SYTUACJACH NAGŁYCH, A TAKŻE POMAGAĆ W PODEJMOWANIU DECYZJI O EWENTUALNEJ DALSZEJ TERAPII. WIĘCEJ INFORMACJI NA STRONIE FUNDACJI NAGLE SAMI: [HTTP://WWW.NAGLESAMI.ORG.PL/](http://www.naglesami.org.pl/) . POMOC DLA DOROSŁYCH.

## 800 111 123 - TUMBOLINIA

- POMOC TELEFONICZNA DLA DZIECI I NASTOLATKÓW PRZEŻYWAJĄCYCH ŚMIERĆ KOGOŚ BLISKIEGO, A TAKŻE DLA ICH RODZICÓW I OPIEKUNÓW. LINIA CZYNNA JEST OD PONIEDZIAŁKU DO PIĄTKU W GODZINACH 12.00 - 18.00. MOŻNA TAKŻE ZOSTAWIĆ SWÓJ NUMER I WIADOMOŚĆ, TAK BYŁ KONSULTACI MOGLI ODDZWOŃIĆ DO POTRZEBUJĄCEJ OSOBY. [WWW.TUMBOpomaga.PL/](http://www.tumbopomaga.pl/)

