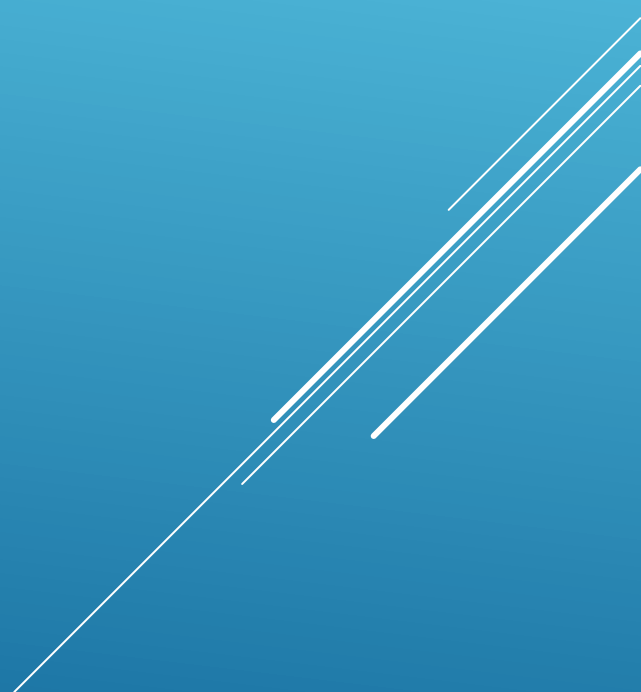


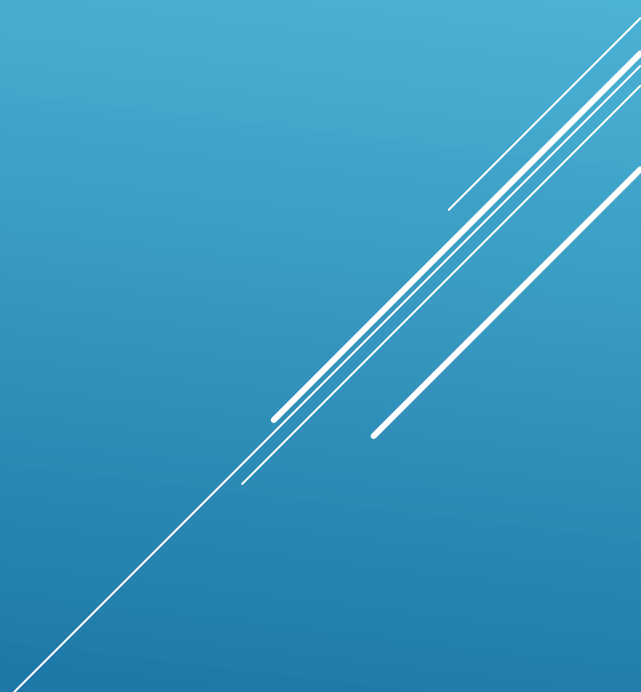
KRYZYSY EMOCJONALNE DZIECI I MŁODZIEŻY

CO ROBIĆ, KIEDY I JAK REAGOWAĆ I GDZIE
SZUKAĆ POMOCY?

Zadzwoń na Anonimową Linie Pomocy, gdy:

- ▶ Szukasz wyjścia z trudnych sytuacji, także kryzysowych
 - ▶ Niepokoi Cię to, co dzieje się w Twojej relacji z inną osobą
 - ▶ Potrzebujesz wysłuchania
 - ▶ Zauważasz niewłaściwe zachowania u siebie i chcesz im zaradzić
 - ▶ Chcesz pomóc bliskiej osobie w kryzysie
 - ▶ Nie masz kogo zapytać o tematy związane z bezpieczeństwem i seksualnością
 - ▶ Zawsze, gdy potrzebujesz pomocy
- 

Kiedy i jak reagować?

- ▶ Reagować najlepiej zanim pojawią się kryzysy.
 - ▶ Reaguj, gdy się martwisz!
 - ▶ Profilaktyka ma kluczowe znaczenie.
 - ▶ Uczmy się słuchać i rozmawiać.
- 
- Several thin, parallel white lines of varying lengths and orientations are positioned in the bottom right corner of the slide, creating a modern, abstract graphic element.

Coraz więcej dzieci i nastolatków zmaga się z problemami psychicznymi
oraz emocjonalnymi, które wymagają specjalistycznej pomocy.

GDZIE MOŻNA OTRZYMAĆ POMOC:

CAŁODOBOWY PUNKT ZGŁOSZENIOWO –
KOORDYNACYJNY
SP ZOZ SZPITAL SPECJALISTYCZNY MSWIA W
JELENIEJ GÓRZE
UL. CIEPLICKA 69-71, BUDYNEK „A” – PARTER
TEL.: (075) 64 35 748, E-MAIL: PZK@SCZP.EU

Telefony wsparcia

Fachową, bezpłatną pomoc psychologiczną 7 dni w tygodniu i przez 24 godziny na dobę, uzyskasz dzwoniąc pod numer:

- ▶ **116 111** – telefon zaufania dla dzieci i młodzieży Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę
- ▶ **116 123** - Bezpłatny kryzysowy telefon zaufania dla dorosłych
- ▶ **22 484 88 01** Antydepresyjny telefon zaufania
(od poniedziałku do środy od 15:00 do 20:00)
- ▶ **800 108 108** Wsparcie dla osób po stracie bliskich będących w żałobie
(od poniedziałku do piątku od 14:00 do 20:00)
- ▶ **800 111 123** Tumbo Pomaga pomoc dzieciom i młodzieży w żałobie
(od poniedziałku do piątku od 12:00 do 18:00)
- ▶ **800 12 12 12** – dziecięcy telefon zaufania Rzecznika Praw Dziecka. Mogą dzwonić również osoby dorosłe, aby zgłosić problemy dzieci
- ▶ **800 12 00 02** – ogólnopolski telefon dla ofiar przemocy w rodzinie „Niebieska Linia”
- ▶ **112** - numer alarmowy w sytuacjach zagrożenia zdrowia i życia.
- ▶ **800 70 2222** - Centrum Wsparcia dla osób w kryzysie emocjonalnym

Pomocowe strony internetowe:

- ▶ → pokonackryzys.pl
- ▶ → liniawsparcia.pl
- ▶ → pogotowieduchowe.pl
- ▶ → zwjr.pl
- ▶ → sluchamynieoceniamy.pl
- ▶ → monar.org
- ▶ → niebieskalinia.org
- ▶ → czp.org.pl
- ▶ → psychologia.edu.pl
- ▶ → przyjaciele.org
- ▶ → wiecjestem.us.edu.pl