

Potrzebujesz pomocy?

Zadzwoń pod niżej wskazane numery!



Możesz uzyskać wsparcie, pomoc psychologiczną oraz ważne informacje o obowiązujących w Polsce przepisach i procedurach, które mogą być dla Ciebie istotne.

Ośrodek Interwencji Kryzysowej przy PCPR w Inowrocławiu tel. 52 359 22 49 (55)

Jesteś ofiarą przemocy?

Może jesteś świadkiem? Nie zwlekaj.



ZADZWOŃ

Ogólnopolski telefon dla ofiar przemocy domowej: Niebieska Linia	800 120 002
Kujawsko - Pomorska Niebieska Linia: telefon zaufania (w godz. 17.00 - 21.00)	800 154 030
Anonimowa policyjna linia specjalna „Zatrzymaj przemoc” (czynna całą dobę)	800 120 148

Jesteś dzieckiem? Nie ukończyłeś 18 lat?

Czujesz, że doznajesz krzywdy, jest Ci źle, coś Cię niepokoi?

Chwyć za telefon! Porozmawiaj,

czekają na Ciebie osoby, które wiedzą jak Ci pomóc!



ZADZWOŃ

Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży do 18 roku życia (czynny całą dobę, siedem dni w tygodniu)	116 111
Rzecznik Praw Dziecka	22 583 66 00
SOS Dziecięcy Telefon Zaufania: Telefon zaufania Rzecznika Praw Dziecka (czynny całą dobę, siedem dni w tygodniu) czat: czat.brpd.gov.pl	800 12 12 12

Jesteś rodzicem, a może nauczycielem, wychowawcą?

Nie wiesz jak pomóc dziecku?



ZADZWOŃ

Telefon dla rodziców i nauczycieli w sprawach bezpieczeństwa dzieci	800 100 100
---	-------------

Potrzebujesz wsparcia ?

Nie wiesz jak sobie poradzić z kryzysem?



ZADZWOŃ

Telefon zaufania dla dorosłych (czat: 116sos.pl)	116 123
Całodobowa Linia pomocy pokrzywdzonym przestępstwem	222 309 900
Centrum Wsparcia dla osób Dorosłych w Kryzysie Psychicznym (czynny całą dobę, siedem dni w tygodniu)	800 702 222
Telefon dla osób dorosłych w kryzysie samobójczym (czynny całą dobę, siedem dni w tygodniu)	511 200 200
Telefon wsparcia w żałobie (czynny od poniedziałku do piątku w godz. 14.00 - 20.00)	800 108 108

Życie Warto Jest Rozmowy - e-mail: www.zwj.r.pl dla osób w kryzysie samobójczym lub w żałobie po stracie bliskiego w wyniku samobójstwa

Czy jesteś uzależniony?

A może w to nie wierzysz, zaprzeczasz, ale czujesz, że Twoje życie się rozpada?

Podejrzewasz, a może wiesz, że Twoje dziecko pije alkohol,

lub zażywa narkotyki? Nie wiesz co robić?



ZADZWOŃ

Ogólnopolski Telefon Zaufania dla osób uzależnionych od narkotyków (czynny codziennie w godz. 16.00 - 21.00)	801 199 990
Telefon zaufania dla osób cierpiących z powodu uzależnień behawioralnych i ich bliskich (czynny codziennie w godz. 17.00 - 22.00)	801 889 880
Pomarańczowa Linia telefon informacyjno-konsultacyjny dla rodziców dzieci pijących alkohol i zażywających narkotyki (czynny od poniedziałku do piątku w godz. 14.00 - 20.00) pomoc@pomaranczowalinia.pl	801 140 068