

# Telefony zaufania

## W razie problemu - ZADZWOŃ!!!

### Telefony zaufania:

|                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                   |
|----------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|
| <a href="#">Młodzieżowy</a>                                                            | Kłopoty z samym sobą, z rówieśnikami, z rodzicami, w nauce ( pon- sob w godzinach 9.00- 21.00)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>9288</b>                                                       |
| <a href="#">Telefon zaufania</a>                                                       | Telefon bezpłatny dla rodziców i nauczycieli -Bezpieczeństwo dzieci przeciwdziałania i pomocy dzieciom przeżywającym kłopoty i trudności wynikające z problemów i zachowań ryzykownych takich jak: agresja i przemoc w szkole, cyberprzemoc i zagrożenia związane z nowymi technologiami, wykorzystywanie seksualne, kontakt z substancjami psychoaktywnymi, uzależnienia, depresja, myśli samobójcze, zaburzenia odżywiania.<br>Od poniedziałku do piątku w godz. 12.00-18.00 | <b>800100100</b>                                                  |
| <a href="#">Telefon zaufania</a>                                                       | Telefon dla dzieci i młodzieży -bezpłatna anonimowa pomoc i wsparcie dla dzieci i młodzieży w godz. 12.00-20.00                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>116111</b>                                                     |
| <a href="#">Ogólnopolski telefon zaufania Narkotyki- Narkomania</a>                    | Poniedziałek- sobota w godzinach 16.00- 21.00                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>801-19-99-90</b><br><b>22-666-05-59</b>                        |
| <a href="#">Nie uciekaj</a>                                                            | Poniedziałek- niedziela w godzinach 16.00-21.00                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>22-654-70-70</b><br><b>801-24-70-70</b>                        |
| <a href="#">Niebieska Linia dla ofiar przemocy w rodzinie</a>                          | Od poniedziałku do soboty w godzinach 11.00- 20.00                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>801-12-00-02</b>                                               |
| <a href="#">Dla rodzin, w których występują problemy uzależnienia</a>                  | Od poniedziałku do piątku w godzinach 10.00- 20.00; sobota 10.00- 15.00                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <b>22-844-44-70</b>                                               |
| <a href="#">Zatrzymaj przemoc</a>                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>800-12-01-48</b>                                               |
| <a href="#">Policijny telefon zaufania</a>                                             | Czynny całą dobę                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>22-669-99-97</b><br><b>800-12-02-26</b><br><b>22-828-22-65</b> |
| <a href="#">Pomarańczowa linia dla rodziców pijących nastolatków</a>                   | Od poniedziałku do piątku w godzinach 14.00-20.00                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>0801-14-00-68</b>                                              |
| <a href="#">MONAR: uzależnienia od narkotyków</a>                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>022-321-13-59</b>                                              |
| <a href="#">KARAN: uzależnienie od narkotyków od 14 do 35 roku życia</a>               | Poniedziałek- piątek w godzinach 9.00-17.00                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>022-618-65-97</b>                                              |
| <a href="#">Towarzystwo Powrót z U – pogotowie makowe – uzależnienia od narkotyków</a> | Poniedziałek – piątek w godzinach 10-20 sobota w godzinach 10-19                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>801-109-696</b>                                                |

### Instytucje pozarządowe

|                                                                                                                      |                                                                              |                     |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|---------------------|
| <a href="#">Stowarzyszenie OPTA</a>                                                                                  | uzależnienie od alkoholu                                                     | <b>22-424-09-89</b> |
| <a href="#">Fundacja Dzieci Niczyje</a>                                                                              | wszechstronna pomoc                                                          | <b>22-616-02-68</b> |
| <a href="#">Stowarzyszenie "Pomoc socjalna"</a>                                                                      | badanie na obecność wirusa HIV; testowanie dla osób przyjmujących narkotyki  | <b>22-632-11-30</b> |
| <a href="#">Stowarzyszenie Pomocy i Interwencji Społecznej</a>                                                       | Ośrodek dla ofiar przemocy w rodzinie                                        | <b>22-161-036</b>   |
| <a href="#">Specjalistyczny Ośrodek Wsparcia dla Ofiar Przemocy w Rodzinie prowadzony przez Fundację Praw Kobiet</a> | Ul. Walecznych 59, 03-926 Warszawa<br><br>Ul. Wilcza 60/19 , 00-679 Warszawa | <b>22-828-38-26</b> |

## Pomoc w najbliższym otoczeniu (bezpłatna)

|                                                                          |                                                                                                                                        |                                            |
|--------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|
| <a href="#"><u>Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna</u></a>              | trudności szkolne, problemy emocjonalne i wychowawcze<br><br>Piaseczno, ul. Chyliczkowska 20. Przyjęcia bez skierowań                  | <b>22-756-44-55</b>                        |
| <a href="#"><u>Gminny Punkt Konsultacyjny</u></a>                        | Ośrodek Zdrowia w Prażmowie ul. Ostapowicza 4, przyjęcia w środy w godzinach 16.30-18.30                                               | <b>22-727-05-26</b>                        |
| <a href="#"><u>Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie</u></a>                 | Uzależnienie od alkoholu, problemy emocjonalne, wychowawcze<br>Piaseczno, ul. Chyliczkowska 14, poniedziałek – piątek w godzinach 8-16 | <b>22-756-62-40 (42 do 45)</b>             |
| <a href="#"><u>Powiatowy Ośrodek Interwencji Kryzysowej</u></a>          | Konstancin Jeziorna, ul. Gąsiorowskiego 3                                                                                              | <b>22-757-68-20</b>                        |
| <a href="#"><u>Punkt Konsultacyjny dla osób doznających przemocy</u></a> | Góra Kalwaria, ul. Ks.Sajny 1 poniedziałek – piątek w godzinach 8-16                                                                   | <b>22-736-31-21</b><br><b>22-727-33-36</b> |