

INTERWENCJA KRYZYSOWA - WAŻNE NUMERY TELEFONÓW

Jeśli czujesz, że potrzebujesz wsparcia, jeśli masz problem, z którym ciężko sobie poradzić, możesz uzyskać pomoc, dzwoniąc pod jeden z podanych niżej numerów telefonów lub kontaktując się z wymienionymi placówkami.

26 611 611 - Regionalny Interwencyjny Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży

Pod numerem **726 611 611** oraz w mediach społecznościowych (na Messengerze i Snapchacie), **przez siedem dni w tygodniu dzieci i młodzież mogą uzyskać wsparcie specjalistów** - terapeutów, psychologów, pedagogów, interwentów kryzysowych. Służą oni pomocą i radą młodym ludziom (także ich opiekunom), którzy nie radzą sobie w sytuacjach kryzysowych.

- Infolinia: **726 611 611** działa codziennie w godzinach **15:00-18:00**.
- W kontakcie na Snapchacie i Messengerze (**pogadajmytutaj**) codziennie w godzinach **18:00-21:00**.

116111 – Telefon zaufania dla dzieci i młodzieży Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę - czynny 7 dni w tygodniu/24 godziny na dobę

22 594 91 00 – Antydepresyjny Telefon Forum Przeciw Depresji – czynny: środa - czwartek od 17:00 do 19:00

22 425 98 48 - Telefoniczna Pierwsza Pomoc Psychologiczna – czynny: poniedziałek - piątek od 17:00 do 20:00

19288 - Młodzieżowy Telefon Zaufania – czynny: poniedziałek - piątek od 15:00 do 19:00

22 27 61 72 – Telefon dla Dzieci i Nastolatków zaniedbanych, seksualnie wykorzystywanych, których rodzice piją. Telefon Zaufania Stowarzyszenia OPTA – czynny: poniedziałek - piątek od 15:00 do 18:00

22 635 93 92 - Młodzieżowy Telefon Zaufania - Piątkowe Pogotowie – czynny: piątki od 16:00 do 20:00

800 120 002 - Ogólnopolskie Pogotowie dla Ofiar Przemocy w Rodzinie Stowarzyszenia Niebieska Linia – czynny: 7 dni w tygodniu/24 godziny na dobę

800 12 12 12 - Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka – czynny: poniedziałek - piątek od 8:15 do 20:00

800 119 119 – Telefon i czat zaufania dla dzieci i młodzieży Towarzystwa Przyjaciół Dzieci – czynny: 7 dni w tygodniu od 14:00 do 22:00

42 192 88 Telefon zaufania - Łódź (anonimowa pomoc psychologiczna) - czynny: w dni powszednie: 20:00 – 08:00; całodobowo w soboty, niedziele i inne dni ustawowo wolne od pracy

INSTYTUCJE UDZIELAJĄCE WSPARCIA W KRYZYSIE

Punkt Interwencji Kryzysowej 95-100 Zgierz, ul. A. Struga 23 lok. 511
tel. 786 088 607 lub 786 088 610

Do dyspozycji mieszkańców są: psycholog, pedagog, pracownik socjalny, prawnik, specjalista ds. przemocy i uzależnień

Punkt oferuje bezpłatne wsparcie w sytuacjach kryzysowych – takich jak:

- problemy psychiczne,
- kryzysy małżeńskie,
- przemoc domowa,
- konflikty rodzinne,
- trudności wychowawcze,
- skutki klęsk żywiołowych,
- przeżywanie żałoby.

Ośrodek Interwencji Kryzysowej ul. Niciarniana 41 92-320 Łódź
tel. 42 630 11 02

Przemoc domowa tel. 800 112 800

Telefon Zaufania tel. 19 288

Ośrodek Interwencji Kryzysowej Piotrkowska 102 90-004 Łódź
tel. 42 630-11-02

Pracownia Wsparcia Psychologicznego poMOC ul. Łagiewnicka
54/56 91-436 Łódź
tel. 798 201 307

Punkt Interwencji Kryzysowej poMOC w Łodzi, ul. Targowa 9a, 3.
piętro.

DYŻUR OTWARTY W INTERWENCJI KRYZYSOWEJ – pierwsza
pomoc psychologiczna: BEZPŁATNIE, BEZ ZAPISÓW poniedziałki, dni
nauki szkolnej, godz. 18.30-19.30

KONSULTACJE UMAWIANE W INTERWENCJI KRYZYSOWEJ –
towarzyszenie nastolatkowi i jego rodzinie w procesie dojrzewania oraz
kryzysach: ODPŁATNIE. KONIECZNOŚĆ WCZEŚNIEJSZEGO
USTALENIA TERMINU.

Terminy dyżurów otwartych, informacje, kontakt w sprawie umówionych
konsultacji: kom. 798-201-307, pwp.pomoc@gmail.com

Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie Al. Piłsudskiego 133d 92-318
Łódź

W Powiatowym Centrum Pomocy Rodzinie funkcjonuje system
nieodpłatnej pomocy prawnej, psychologicznej i socjalnej – w ramach
Punktu Interwencji Kryzysowej

- prowadzenie specjalistycznego poradnictwa z zakresu interwencji kryzysowej,
- wsparcie i ochrona osób będących w kryzysie,
- prowadzenie specjalistycznego poradnictwa w zakresie problematyki uzależnień,
- prowadzenie stacjonarnego Punktu Interwencji Kryzysowej,
- prowadzenie mieszkań chronionych na terenie powiatu.

Terenowy Komitet Ochrony Praw Dziecka w Łodzi ul. Piotrkowska 17,
90-406 Łódź, tel. (42) 633-25-08, 506-803-673

**Środowiskowe Centrum Zdrowia Psychicznego dla Dzieci i
Młodzieży**

91-067 Łódź, ul. Romualda Mielczarskiego 35; tel. 42 616 35 35

