

GDZIE SZUKAĆ POMOCY? – mały informator

Telefony zaufania

- *Niebezpieczne sytuacje:*

Numer 112

Numer alarmowy, pod który możesz zadzwonić, gdy znajdziesz się w niebezpiecznej sytuacji.

- *Ofiary i świadkowie przemocy:*

Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka

0 800 12 12 12

To telefon skierowany do dzieci, które potrzebują pomocy. Jest to numer bezpłatny. Telefon działa od poniedziałku do piątku w godzinach 8.15 - 20.00.

Fundacja „Dzieci Niczyje” - 116 111

Jest to bezpłatny telefon dla dzieci i młodzieży. Pod tym numerem specjaliści porozmawiają o każdym problemie, z którym dziecko nie może sobie poradzić. Telefon działa od poniedziałku do piątku w godzinach od 12.00 - 20.00.

Niebieska Linia - 0 801 12 00 02

To numer, pod który mogą dzwonić ofiary przemocy w rodzinie a także osoby, które usłyszały o takiej przemocy lub są jej świadkami. Płatny jest tylko pierwszy impuls połączenia. Telefon działa od poniedziałku do soboty w godzinach od 8.00 - 22.00.

- *Zagrożenia w Internecie, zgłoszenia nielegalnych treści w Internecie:*

Dyzurnet.pl

Tu możesz zgłaszać informacje o wszystkich nielegalnych i niepokojących treściach znalezionych w Internecie. Nielegalne treści można zgłaszać na stronie internetowej www.dyzurnet.pl lub dzwoniąc pod całodobowy numer telefonu: **0 801 615 005**

Helpline - 0 800 100 100

Helpline pomaga młodym internautom w sytuacjach, gdy spotykają się z zagrożeniami w Internecie oraz podczas korzystania z telefonów komórkowych.

Telefon działa od poniedziałku do piątku w godzinach 11.00 - 16.00.

Sieciaki.pl www.sieciaki.pl

- *Narkotyki i uzależnienia:*

Monar - 0 801 199 990

Ogólnopolski Telefon Zaufania Narkotyki- Narkomania, to numer, pod którym można uzyskać pomoc i wsparcie. Telefon jest czynny codziennie od 16.00 - 21.00.

Linia nieobojętnych - 0 801 188 288

POGOTOWIE MAKOWE - 0 801 10 96 96

Institucje wsparcia:

**SPZOZ Mazowieckie Centrum Neuropsychiatrii I Rehabilitacji dla Dzieci i Młodzieży
w Zagórzku k/Warszawy Wojewódzka Konsultacyjna Przychodnia dla Dzieci i Młodzieży
w Warszawie**

Warszawa, ul. Dzielna 7
tel.: 22 8311920

Stowarzyszenie „Monar” Poradnia Profilaktyki, Leczenia i Terapii Uzależnień

Warszawa, ul. Hoża 57
tel.: 22 6211359

Powisłańska Fundacja Społeczna. Poradnia Rodzinna

Warszawa, ul. Mokotowska 55
tel.: 22 6229909

**Samodzielny Wojewódzki Zespół Publicznych Zakładów Psychiatrycznej Opieki Zdrowotnej
w Warszawie Oddział Dzienny Terapii Uzależnienia od Substancji Psychoaktywnych**

Warszawa, ul. Nowowiejska 27
tel.: 22 8252031 wew. 346
tel.: 328

Poradnia Profilaktyki i Terapii Uzależnień „MONAR”

Warszawa, ul. Powstańców Wielkopolskich 17
tel.: 22 8236531
tel.: 22 8236532

**Warszawskie Towarzystwo Rodzin i Przyjaciół Dzieci Uzależnionych „Powrót z U” Poradnia
Profilaktyczno-Społeczna**

Warszawa, ul. Puławska 120/124
tel.: 22 8444470
tel.: 22 8444449
tel.: 801 109 696

Punkt Konsultacyjny „KARAN”

Warszawa, ul. Targowa 15
tel.: 22 4087924
tel.: 22 4088024

Punkt Konsultacyjny „KARAN” - 2

Warszawa, ul. Targowa 59
tel.: 22 6701559