

Gdzie można szukać pomocy?

Powiatowa Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna w Nowym

Sączu: (18) 473 14 08, 515 272 409

ul. Waryńskiego 1, (e-mail ppppns@op.pl)

Filia w Grybowie: (18) 445 03 25

ul. Armii Krajowej 19, Grybów

Filia w Krynicy-Zdroju: (18) 471 55 34

ul. Nadbrzeżna 3, 33-380 Krynica-Zdrój

Filia w Starym Sączu: (18) 446 13 60

ul. Partyzantów 15, 33-300 Nowy Sącz

Wojewódzki Ośrodek Profilaktyki i Terapii Uzależnień:

(18) 442 02 87, (18) 440 71 31

ul. Waryńskiego 1, 33-300 Nowy Sącz

Poradnia Terapii Uzależnień w Krynicy-Zdroju: (18) 473 24 38

ul. Kraszewskiego 142, 33-380 Krynica-Zdrój

nsodwyk@szpital-krynica.pl

Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Nowym Sączu

Powiatowy Zespół do Spraw Orzekania o Niepełnosprawności

w Nowym Sączu (powiat): (018) 443 82 51, 444 72 91

ul. Kilińskiego 72a, 33-300 Nowy Sącz

pcprns.poczta.onet.pl <http://nowysacz.pcpr.info/>

Komenda Miejska Policji w Nowym Sączu

Telefon Oficer Dyżurny: (18) 44 24 630

ul. Artura Grotgera 50, 33-300 Nowy Sącz

Komisariat Policji w Krynicy-Zdroju: (18) 471 53 27

ul. Polna 4, 33-380 Krynica-Zdrój

Komisariat Policji w Muszynie: (18) 471 40 07

ul. Zielona 1A, 33-370 Muszyna

Ośrodek Pomocy Społecznej: (18) 471 53 68

ul. J. I. Kraszewskiego 37, 33-380 Krynica-Zdrój

POMOC OGÓLNOPOLSKA

<https://forumprzeciwdepresji.pl/wazne-telefony-antydepresyjne>

POMOC DLA DZIECI I MŁODZIEŻY

"Jeżeli masz problem i trudno Ci porozmawiać z osobą dorosłą z Twojego otoczenia...możemy Ci pomóc. Prowadzimy bezpłatną i anonimową pomoc. Jesteśmy gotowi Cię wysłuchać. Zadzwoń do nas".

Bezpłatny kryzysowy telefon zaufania dla dzieci i młodzieży:

tel. 116 111

(codziennie w godzinach 12.00-2.00)

Młodzieżowy Telefon Zaufania

tel. 19288

(poniedziałek-piątek od 15:00- 19:00)

**Całodobowa bezpłatna infolinia dla dzieci, młodzieży, rodziców
i nauczycieli**

tel. 800 080 222

(czynne całodobowo)

**Biuro Rzecznika Praw Pacjenta
Bezpłatna infolinia**

tel. 800 190 590

(poniedziałek- piątek od 8:00 do 20:00)

**Dziecięcy Telefon Zaufania
Rzecznika Praw Dziecka**

tel. 800 12 12 12

(poniedziałek-piątek od 8.15 do 20.00)

Infolinia Rzecznika Praw Obywatelskich

tel. 800 676 676

(Czynna w poniedziałki od godz. 10.00-18.00. Od wtorku do piątku od godz. 8.00-16.00)

**Młodzieżowy telefon zaufania do rozmów o seksie
Piątkowe Pogotowie Pontonowe**

tel. 22 635 93 92

(w piątki od godz. 16.00 do 20.00)

Telefon dla dzieci i nastolatków zaniedbanych, seksualnie wykorzystywanych, których rodzice piją – Telefon Stowarzyszenia Opta
tel. 22 27 61 72
(poniedziałek-piątek od 15:00 do 18:00)

POMOC W KRYZYSIE PSYCHICZNYM

Antydepresyjny Telefon Forum Przeciw Depresji
tel. 22 594 91 00

(czynny w każdą środę – czwartek od 17.00 do 19.00)
*koszt połączenia jak na numer stacjonarny
wg taryfy Twojego operatora telefonicznego*

**Telefon zaufania dla osób dorosłych
w kryzysie emocjonalnym**

tel. 116 123
(poniedziałek-piątek od 14:00-22:00, połączenie bezpłatne)

**Bezpłatny telefon zaufania dla dzieci
i młodzieży**
tel. 116 111

(czynny codziennie od 12:00 do 02:00)

ITAKA- centrum wsparcia dla osób w stanie kryzysu psychicznego
tel. 800 70 2222

(czynne całodobowo)

ITAKA – Antydepresyjny telefon zaufania
tel. 22 484 88 01

(czynny w poniedziałki i czwartki od 17.00 do 20.00)

**Ośrodek Interwencji Kryzysowej
– pomoc psychiatryczno-pedagogiczna**
tel. 22 855 44 32

Ośrodek Interwencji Kryzysowej
tel. 22 837 55 59

(poniedziałek – piątek od 8:00 do 20:00)

**Ośrodek Interwencji Kryzysowej – poradnia ds. przeciwdziałania
przemocy w rodzinie**

tel. 22 845 12 12 lub 667 833 400
(poniedziałek – piątek od 08:00 do 20:00)

Telefon zaufania – dla osób które znalazły się w trudnej sytuacji i potrzebują natychmiastowego interwencyjnego wsparcia.

Telefon Zaufania

tel. (22) 621 35 37

Telefon Interwencyjny

tel. 600 070 717

Dyżury w godzinach 10:00-16:00
– psychologiczny: od pon. do pt. (bez czwartków)
– prawny: czwartki

Bezpłatna linia wsparcia dla osób po stracie bliskich

tel. 0 800 108 108

(poniedziałek-piątek od 14.00 do 20.00)

Telefoniczna Pierwsza Pomoc Psychologiczna

tel. 22 425 98 48

(poniedziałek – piątek od 17:00 do 20:00 / sobota od 15:00 do 17:00)

POMOC DLA NAUCZYCIELI I RODZICÓW

Całodobowa bezpłatna infolinia dla dzieci, młodzieży, rodziców i nauczycieli

tel. 800 080 222

(czynne całodobowo)

Telefon dla rodziców i nauczycieli w sprawie bezpieczeństwa dzieci

tel. 800 100 100

(poniedziałek-piątek, od 12.00-15.00)

Infolinia dla wychowawcy – pierwszy ogólnopolski telefon zaufania dla nauczycieli

tel. 0801 800 967

(poniedziałek, środa, czwartek od 17:00-19:00)

POMARAŃCZOWA LINIA – program informacyjno-konsultacyjny dla rodziców dzieci pijących alkohol i zażywających narkotyki

tel. 801 140 068

(poniedziałek – piątek od 14:00 do 20:00)

POMOC DLA OFIAR PRZEMOCY

Ogólnopolski Telefon Dla Ofiar Przemocy w Rodzinie

„Niebieska Linia”

tel. 800 120 002

telefon pracuje całodobowo

Poradnia Telefoniczna „Niebieskiej Linii”

tel. 22 668 70 00

(poniedziałek – piątek od 12:00 do 18:00)

Policyjny Telefon Zaufania

ds. Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie

tel. 800 120 226

(poniedziałek-piątek, od 9.30-15.30, połączenie bezpłatne)

Telefon dla rodziców i nauczycieli w sprawie bezpieczeństwa dzieci

tel. 800 100 100

(poniedziałek-piątek, od 12.00-15.00)

Całodobowy telefon dla kobiet doświadczających przemocy

tel. 600 070 717

(codziennie / całodobowo)

Anonimowa policyjna linia specjalna – zatrzymać przemoc

tel. 800 120 148

(całodobowo, połączenie bezpłatne)

Telefon zaufania dla kobiet w ciąży i rodziny

tel. 85 732 22 22

(poniedziałek – piątek od 15:00 do 18:00)

Telefon zaufania – Centrum Praw Kobiet

22 62 13 537

(czwartki od 10.00 do 16.00 dyżur prawny)

POMOC DLA OSÓB Z UZALEŻNIENIAMI

Ogólnopolski Telefon Zaufania „Uzależnienia behawioralne”

tel. 801 889 880

(Czynny codziennie od godz. 17.00-22.00 z wyjątkiem świąt państwowych)

Dzwoniąc płacisz tylko za pierwszy impuls połączenia

Ogólnopolski Telefon Zaufania

„Narkotyki – Narkomania”

tel. 801 199 990

(codziennie od godz. 16.00-21.00)

Dzwoniąc płacisz tylko za pierwszy impuls połączenia

Infolinia stowarzyszenia Karan (problemy narkotykowe)

tel. 800 120 289

(poniedziałek – piątek od 9:00 do 17:00, połączenie bezpłatne)

Infolinia pogotowia makowego „POWRÓT Z U”

tel. 801 109 696

(poniedziałek – piątek od 10:00 do 20:00, sobota od 10:00 do 19:00)

Narkomania – pomoc rodzinie infolinia towarzystwa rodzin i przyjaciół dzieci uzależnionych „POWRÓT Z U”

tel. 800 120 359

(poniedziałek – piątek od 10:00 do 20:00, sobota od 10:00 do 15:00)

CENTRUM POSZUKIWAŃ LUDZI ZAGINIONYCH

Numery 24/H – linie wsparcia

tel. 801 24 70 70

z numerów stacjonarnych Orange Polska opłata jak za jeden impuls, niezależnie od długości rozmowy z każdego miejsca w Polsce

tel. 22 654 70 70

z telefonów stacjonarnych w Polsce

tel. +48 22 654 70 70

jeśli dzwonisz z telefonu komórkowego

tel. +48 22 654 70 70

gdy dzwonisz z zagranicy

Telefon w sprawie zaginionego dziecka i nastolatka

tel. 116 000

POMOC ZWIĄZANA Z OBAWĄ ZAKAŻENIA HIV/AIDS

Telefon Zaufania HIV/AIDS

tel. 22 692 82 26 lub 801 888 448

(poniedziałek-piątek od 9:00 do 21:00)

połączenie płatne tylko za pierwszą minutę