

WAŻNE KONTAKTY GDZIE SZUKAĆ POMOCY?

INSTYTUCJE POMOCOWE RADOM

PORADNIA PSYCHOLOGICZNO- PEDAGOGICZNA NR 1 W RADOMIU

ul. Kolejowa 22, tel: (48) 360-20-97

obejmuje opieką dzieci młodsze, które nie rozpoczęły nauki w klasie pierwszej

www.pppnr1.net78.net

PORADNIA PSYCHOLOGICZNO-PEDAGOGICZNA NR 2 W RADOMIU

ul. Toruńska 9, tel. 507 121 102

<http://www.ppp2.radom.pl/>

PORADNIA PSYCHOLOGICZNO- PEDAGOGICZNA NR 3 W RADOMIU

ul. Główna 3, tel.: (48) 331-45-10

www.ppp3radom.org.pl

SPECJALISTYCZNA NIEPUBLICZNA PORADNIA PSYCHOLOGICZNO- PEDAGOGICZNA

ul. Główna 12, 26-600 Radom

tel.: (+48) 608 012 567, 48 882 099 022

e-mail: snpppradom@gmail.com

SPECJALISTYCZNA PUBLICZNA PORADNIA PSYCHOLOGICZNO – PEDAGOGICZNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY Z AUTYZMEM I Z ZABURZENIAMI ZE SPEKTRUM AUTYZMU w Zespole Szkół Specjalnych i Placówek

Oświatowych w Radomiu

ul. Lipska 2, tel. 366 82 20

[http://www.zssipo.radom.pl/placowki/specjalistyczna-publiczna-poradnia-psychologiczno-pedagogiczna-dla-dzieci-i-młodzieży-z-autyzmem-i-z-zaburzeniami-ze-spektrum-autyzmu.html](http://www.zssipo.radom.pl/placowki/specjalistyczna-publiczna-poradnia-psychologiczno-pedagogiczna-dla-dzieci-i-mlodziezy-z-autyzmem-i-z-zaburzeniami-ze-spektrum-autyzmu.html)

SPECJALISTYCZNY OŚRODEK DIAGNOZY I REHABILITACJI DZIECI I MŁODZIEŻY Z WADĄ SŁUCHU

26-600 Radom, ul. Wjazdowa 4, tel.: (48) 362-84-74

<http://www.poradniasluchu.radom.pl/>

OŚRODEK TERAPII UZALEŻNIEŃ DLA DZIECI I MŁODZIEŻY

26-600 Radom, ul. Garbarska 82/86.

OŚRODEK TERAPII UZALEŻNIEŃ DLA DZIECI I MŁODZIEŻY

tel.: 798-468-798

Wizyty odbywają się tylko po wcześniejszym uzgodnieniu telefonicznym i rejestracji.
Wymagana jest zgoda rodzica - opiekuna i dziecka.

<http://odwyk.radom.pl/osrodek-terapii-uzaleznien-dla-dzieci-i-mlodziezy/>

POWIATOWE CENTRUM POMOCY RODZINIE W RADOMIU

ul. T. Mazowieckiego 7, tel./fax: (48) 38 15 070

<https://www.pcprradom.finn.pl/bipkod/13325633>

OŚRODEK INTERWENCJI KRYZYSOWEJ

<http://www.tpd.radom.pl/>

ul. Malczewskiego 20b, 26-600 Radom, 48 362 27 45

e-mail: osrodek@tpd.radom.pl

PORADNIA ZDROWIA PSYCHICZNEGO

ul. M. Reja 30, 26-600 Radom, tel: 48 331 19 19

<https://placowki.mp.pl/unit/index.html?id=713679>

MIEJSKI OŚRODEK POMOCY SPOŁECZNEJ W RADOMIU

ul. Limanowskiego 134, tel: 48 360 87 01

<http://www.bip.mops.radom.pl/>

RADOMEDICA - Poradnia zdrowia psychicznego dla dzieci

ul. Olsztyńska 39 lok. 2 26-600 Radom

48 386 91 32 lub +48 575 766 968

Poradnia leczenia uzależnień: 48 386 91 32

<http://www.radomedica.pl/>

MAZOWIECKA KLINIKA PSYCHOTERAPII I PSYCHIATRII

ul. Zielona 48, 26-600 Radom

<http://klinikapsychoterapii.radom.pl/kontakt/>

**OŚRODEK ŚRODOWISKOWEJ OPIEKI PSYCHOLOGICZNEJ
I PSYCHOTERAPEUTYCZNEJ DLA DZIECI I MŁODZIEŻY**

pl. Stare Miasto 1, 26-600 Radom

Rejestracja: 884 377 700

Pacjenci mogą zgłaszać się bez skierowania lekarskiego.

GABINET POMOCY PSYCHOLOGICZNEJ

Wróblewskiego 36, 26-600 Radom, tel: 663 367 089

<https://www.facebook.com/GabinetPomocyPsychologicznejRadom/>

BIURO PORAD OBYWATELSKICH (dla osób w trudnej sytuacji życiowej) nieodpłatna pomoc prawna oraz nieodpłatne poradnictwo obywatelskie
tel. : 48 36 20 179 , 509 145 170, 509 015 211

adres e-mail : adwokat@umradom.pl i radca.prawny@umradom.pl

więcej informacji na stronie: <https://bip.radom.pl/ra/zalatw-spraw/zdrowie-polityka-spolec/33217,Nieodplatna-pomoc-prawna-i-nieodplatne-poradnictwo-obywatelskie.html>

OGÓLNOPOLSKIE INSTYTUCJE POMOCOWE

ZDROWIE PSYCHICZNE

**BEZPŁATNA, OGÓLNOPOLSKA INFOLINIA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY ORAZ
ICH OPIEKUNÓW** – WSPARCIE PSYCHOLOGICZNE W SYTUACJI KRYZYSU

tel. 800 12 12 12

Młodzi ludzie, którzy przeżywają trudności wpływające na zdrowie psychiczne, mogą skorzystać z bezpłatnego telefonu zaufania Rzecznika Praw Dziecka. Rozmówcy będą mieli zapewnioną dyskrecję i anonimowość

<https://brpd.gov.pl/>

Dzieci i młodzież mogą skorzystać także z czatu internetowego. Nie wymaga on logowania oraz instalowania żadnej aplikacji.

FORUM PRZECIW DEPRESJI

22 594 91 00

Antydepresyjny Telefon Forum Przeciw Depresji

(czynny w każdą środę – czwartek od 17.00 do 19.00)

koszt połączenia jak na numer stacjonarny wg taryfy Twojego operatora telefonicznego

strona www: www.forumprzeciwdepresji.pl

– powstała z myślą o osobach chorych na depresję i tych, których bliscy lub znajomi zmagają się z tą chorobą. Na stronie znajdują się także aktualności i szczegółowe informacje dotyczące bieżącej edycji kampanii.

www.facebook.com/ForumPrzeciwDepresji to fanpage na Facebook'u, na którym na bieżąco umieszczane są szczegółowe informacje dotyczące akcji, a także doniesienia naukowe, konkursy wiedzy i konkursy plastyczne.

ANTYDEPRESYJNY TELEFON ZAUFANIA FUNDACJI ITAKA

22 484 88 01

Telefon dla osób, które podejrzewają u siebie depresję, mają opory przed pójściem do specjalisty, są w trakcie leczenia, ale leki nie działają, chcą pomóc bliskim.

strona www: <http://stopdepresji.pl/antydepresyjny>

e-mail: porady@stopdepresji.pl

ŻYCIE WARTO JEST ROZMOWY

Miejsce, gdzie pomoc uzyskają zarówno osoby w kryzysie samobójczym, jak i szukające wsparcia dla kogoś, kto przeżywa trudności psychiczne czy żal po samobójczej śmierci bliskiego.

strona www: : <https://zwjr.pl>

STOWARZYSZENIE AKTYWNI PRZECIWKO DEPRESJI

strona www: <http://depresja.org>

ul. Ksawerów 3,

02-656 WARSZAWA

e-mail: info@depresja.org

TELEFONICZNE WSPARCIE DLA OSÓB DOŚWIADCZAJĄCYCH LĘKU

tel. 116 123

czynne: wtorki, środy i czwartki w godzinach 18.00-21.00

Pomoc na telefonie wsparcia udzielana jest bezpłatnie oraz anonimowo przez psychologów.

BEZPŁATNY KRYZYSOWY TELEFON ZAUFANIA DLA DOROSŁYCH

116 123

Poradnia Telefoniczna 116 123 udziela pomocy psychologicznej osobom doświadczającym kryzysu emocjonalnego, samotnym, cierpiącym z powodu depresji, bezsenności, chronicznego stresu.

strona www: <http://www.psychologia.edu.pl/kryzysy-osobiste/telefon-kryzysowy-116123.html>

DZIECIĘCY TELEFON ZAUFANIA oraz dedykowany młodym ludziom czat internetowy

800 12 12 12

Telefon i czat działają całą dobę, siedem dni w tygodniu.

Więcej informacji na stronie Rzecznika Praw Dziecka:

<https://brpd.gov.pl/2020/12/07/startuje-calodobowy-dzieciacy-telefon-zaufania-i-czat-internetowy/>

BEZPŁATNY KRYZYSOWY TELEFON ZAUFANIA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY

116 111

czynny codziennie w godz. 12:00 - 02:00

strona www: <https://116111.pl/>

WSPARCIE DLA OSÓB PRZEŻYWAJĄCYCH ŻAŁOBĘ

FUNDACJA NAGLE SAMI - bezpłatny telefon wsparcia dla osób po stracie bliskich (będących w żałobie)

800 108 108

czynny codziennie, od poniedziałku do piątku, w godzinach 14.00-20.00

strona www: <http://naglesami.org.pl/>

TUMBOLINIA – pomoc dzieciom i młodzieży w żałobie

800 111 123

czynny od poniedziałku do piątku, w godzinach 12.00-18.00

strona www: <https://tumbopomaga.pl>

UZALEŻNIENIA

KRAJOWE BIURO PRZECIWDZIAŁANIA NARKOMANII

TELEFON ZAUFANIA "NARKOTYKI-NARKOMANIA"

800 199 990

czynny codziennie w godz. 16:00 - 21:00

strona www: <https://www.kbpn.gov.pl/portal?id=111047>

Oferta Telefonu skierowana jest do osób z problemem narkomanii: osób używających narkotyków, uzależnionych oraz ich bliskich.

UZALEŻNIENIA BEHAWIORALNE:

801 889 880

czynny codziennie w godz. 17:00 – 22:00

INFOLINIA ANONIMOWYCH ALKOHOLIKÓW

801 033 242

czynna codziennie w godz. 8:00-22:00

W godzinach 8:00-16:00 wszystkie połączenia kierowane są do Biura Służby Krajowej AA w Warszawie. W pozostałych godzinach infolinia obsługiwana jest przez Punkty Informacyjno Kontaktowe Regionów AA w Polsce. Koszt połączenia zgodnie z tabelą opłat operatora telekomunikacyjnego abonenta.

strona www: https://www.aa.org.pl/main/viewpage.php?page_id=1

POMARAŃCZOWA LINIA – wspiera rodziców pijących dzieci

801 14 00 68

czynna od poniedziałku do piątku w godzinach 14.00 – 20.00

strona www: <https://pomaranczowalinia.pl/>

BEZPŁATNY TELEFON DLA RODZICÓW I NAUCZYCIELI W SPRAWIE BEZPIECZEŃSTWA DZIECI

800 100 100

czynny od poniedziałku do piątku, w godzinach 12.00-15.00

Pomoc telefoniczna i online dla rodziców i nauczycieli, którzy potrzebują wsparcia i informacji w zakresie przeciwdziałania i pomocy psychologicznej dzieciom przeżywającym kłopoty i trudności takie jak: agresja i przemoc w szkole,

cyberprzemoc i zagrożenia związane z nowymi technologiami, wykorzystanie seksualne, kontakt z substancjami psychoaktywnymi, depresja i obniżony nastrój, myśli samobójcze, zaburzenia odżywiania.

strona www: <https://800100100.pl>

e-mail: pomoc@800100100.pl

PRZEMOC I BEZPIECZEŃSTWO

NIEBIESKA LINIA - bezpłatny ogólnopolski telefon dla ofiar przemocy w rodzinie

800 120 002

czynny całą dobę (24h)

strona www: <http://www.niebieskalinia.org>

KAMPANIA "BIAŁA WSTAŻKA"

Międzynarodowa kampania „Białej wstażki” rozpoczyna się dnia 25 listopada, który jest Międzynarodowym Dniem Przeciwko Przemocy Wobec Kobiet, a kończy się 10 grudnia, którego przypada Międzynarodowy Dzień Praw Człowieka. Biała wstażka jest symbolem przerywania milczenia dotyczącego przemocy wobec kobiet. Noszenie jej jest swoistą manifestacją, że nie akceptuję się przemocy, ani nie jest się wobec niej obojętnym.

INNE

LAMBDA WARSZAWA – pomoc dla osób LGBT

22 628 52 22 czynny od poniedziałku do piątku w godzinach 18.00-21.00.

Lambda Warszawa jest organizacją działającą na rzecz wsparcia osób, które znalazły się w trudnej sytuacji ze względu na orientację psychoseksualną lub tożsamość płciową, jak również tych, które z tych powodów doświadczają bądź doświadczają dyskryminacji i przemocy.

strona www: <http://lambdawarszawa.org/pomoc/>

e-mail: poradnictwo@lambdawarszawa.org

JAVANI - FUNDACJA WSPIERAJĄCA MŁODYCH RODZICÓW

506 822 449 - telefon zaufania czynny od pn-pt od 8.00-15.00:

Fundacja Javani powołana została w celu wsparcia małoletnich Rodziców w trudnym zadaniu wychowania własnych dzieci, zdobyciu wykształcenia i podjęcia pracy zawodowej.

Fundacja skupia się także na działaniach edukacyjnych, które mają mobilizować do nauki i odkrywania radości w dążeniu do pracy nad sobą. Javani służy młodzieży, ich rodzicom, nauczycielom.

<http://javani.archpoznani.pl/>

e-mail: fundacja.javani@gmail.com

<https://www.facebook.com/fundacja.javani/>

KORONAWIRUS – INFORMACJE I ZALECENIA

Aktualne, oficjalne i wiarygodne informacje na temat nowego koronawirusa SARS-Cov-2 wywołującego chorobę COVID-19 oraz informacje jak zachować środki

ostrożności i jak postępować w przypadku podejrzenia zakażenia u siebie lub swoich bliskich znajdują się na stronie: <https://www.gov.pl/web/koronawirus>

Informacje dla rodziców:

<https://www.gov.pl/web/koronawirus/informacje-dla-rodzicow>

Informacje dla uczniów:

<https://www.gov.pl/web/koronawirus/informacje-dla-uczniow-i-studentow>

Co musisz wiedzieć o koronawirusie? (film)

<https://youtu.be/bO2swTJBj0s>

Specjalna infolinia Narodowego Funduszu Zdrowia: 800-190-590

Apel Głównego Inspektora Sanitarnego:

<https://gis.gov.pl/aktualnosci/apel-glownego-inspektora-sanitarnego/>

Więcej informacji o koronawirusie:

<https://www.gov.pl/web/zdrowie/co-musisz-wiedziec-o-koronawirusie>

Zachęcamy do śledzenia na bieżąco strony: [gov.pl/koronawirus](https://www.gov.pl/web/koronawirus), oraz oficjalnych kanałów komunikacyjnych na Twitterze:

Ministerstwa Zdrowia: https://twitter.com/MZ_GOV_PL

Kancelarii Premiera Rady Ministrów: <https://twitter.com/PremierRP>

Jak skutecznie myć ręce?

<https://gis.gov.pl/aktualnosci/jak-skutecznie-dezynfekowac-rece/>

* * *

Bezpieczne wakacje – materiały dla uczniów

Ministerstwo Edukacji Narodowej przygotowało specjalny „[Poradnik bezpiecznego wypoczynku](#)”. Można w nim znaleźć wszystkie najważniejsze informacje, istotne dla rodziców i opiekunów, dotyczące przygotowań do wyjazdów na letni wypoczynek. Opracowanie jest dostępne na stronie internetowej ministerstwa:

Poradnik *Jak przygotować się na upał?*

[upał - poradnik](#)

informacje na temat bezpiecznych wakacji znajdują się również na stronie:

<https://bezpiecznewakacje.pl>

Bezpieczne wakacje - materiały informacyjne dla rodziców:

<https://www.ore.edu.pl/2018/06/bezpieczne-wakacje/>

Poradnik [Bezpieczny urlop](#)