

Gdzie szukać pomocy?

116 123

Bezpłatny kryzysowy telefon zaufania dla dorosłych

Można dzwonić codziennie, od **poniedziałku do niedzieli** (z wyjątkiem dni świątecznych!), w godzinach **14.00-22.00**.

116 111

Bezpłatny telefon zaufania dla dzieci i młodzieży.

Można dzwonić codziennie, od **poniedziałku do niedzieli**, w godzinach **12.00-02.00**.

800 70 22 22

Centrum Wsparcia dla osób w stanie kryzysu psychicznego – bezpłatny telefon czynny całą dobę (24h).

800 12 12 12

Bezpłatny telefon zaufania dla dzieci i młodzieży Rzecznika Praw Dziecka.

Można dzwonić codziennie, od **poniedziałku do piątku**, w godzinach **8.15-20.00**. Pod numer Dziecięcego Telefonu Zaufania mogą również dzwonić osoby dorosłe, by zgłosić problemy dzieci.

800 108 108

Bezpłatny telefon wsparcia dla osób po stracie bliskich (będących w żałobie).

Można dzwonić codziennie, od **poniedziałku do piątku**, w godzinach **14.00-20.00**.

800 120 002

Bezpłatny ogólnopolski telefon dla ofiar przemocy w rodzinie – Niebieska Linia – czynny całą dobę (24h).

800 100 100

Bezpłatny telefon dla rodziców i nauczycieli w sprawie bezpieczeństwa dzieci

Można dzwonić codziennie, od **poniedziałku do piątku**, w godzinach **12.00-15.00**.

801 199 990

Ogólnopolski Telefon Zaufania Narkotyki – Narkomania

Można dzwonić codziennie, od **poniedziałku do niedzieli** (z wyjątkiem świąt państwowych) w godzinach **16.00-21.00** (koszt jak za połączenie lokalne, niezależnie od jego trwania).

Poradnia Psychologiczno- Pedagogiczna nr 1 w Radomiu

ul Kolejowa 22

tel. 48 360 20 97, 797 138 683

Ośrodek Interwencji Kryzysowej w Radomiu

www.tpd.radom.pl

ul. Malczewskiego 20B

tel. 48 362 27 45

Ośrodek Profilaktyki i Terapii Uzależnień

ul. 1905 21

tel. 608 206 472

Psycholog, pedagog szkolny

48 362 74 85