

Instytucje i osoby udzielające pomocy w sytuacjach trudnych i kryzysowych

TELEFONY ALARMOWE:

997 – POLICJA

998 – STRAŻ POŻARNA

999 – POGOTOWIE RATUNKOWE

112 – NUMER ALARMOWY*

*(łączy z centrum powiadamiania ratunkowego, gdzie operator przyjmuje zgłoszenie i przekazuje do odpowiedniej jednostki)

Antydepresyjny Telefon Zaufania	tel. 22 484 88 01	Całodobowa, bezpłatna i anonimowa infolinia dla dzieci i młodzieży, świadcząca pomoc dzieciom i młodzieży w przypadku gdy: <ul style="list-style-type: none">• Podejrzewasz, że masz depresję• Wiesz, że chorujesz na depresję, lecz nadal masz opory przed pójściem do specjalisty?• Jesteś w trakcie leczenia, ale leki nie działają?• Twój bliski jest chory na depresję, a Ty nie wiesz jak możesz mu pomóc? <p>https://stopdepresji.pl</p>
Telefon zaufania dla Dzieci i Młodzieży	tel. 116 111	Pomoc kierowana jest do dzieci, młodzieży w kryzysie. Skontaktuj się w chwili, gdy potrzebujesz wsparcia i rozmowy o tym, co jest dla Ciebie ważne lub sprawia Ci kłopot, doświadczasz przemocy lub jesteś w niebezpiecznej sytuacji, jest jakiś inny problem, którym chcesz się podzielić. Linia bazuje na 4 zasadach (ABCD): anonimowo, bezpłatnie, chętnie, dyskretnie. <p>www.116111.pl</p>

<p>Infolinia dla dzieci, młodzieży, rodziców i pedagogów „Pomagamy”</p>	<p>tel. 800 800 605</p>	<p>Całodobowa, bezpłatna, ogólnopolska infolinia dla dzieci, młodzieży, rodziców i pedagogów (otwarcie w nowym oknie). Pod numerem telefonu dzieci, młodzież, ale także rodzice, nauczyciele i pedagodzy mogą uzyskać profesjonalną pomoc doświadczonych psychologów, pedagogów oraz prawników. Wsparcie można otrzymać także za pośrednictwem kontaktu mailowego pomagamy@1815.pl. Numer telefonu został uruchomiony na zlecenie Ministerstwa Edukacji i Nauki.</p> <p><u>Infolinia "Pomagamy"</u></p>
<p>Dziecięcy telefon zaufania Rzecznika Praw Dziecka</p>	<p>tel. 800 12 12 12</p>	<p>Telefon adresowany jest do dzieci i ma służyć pomocą, zarówno młodzieży jak i najmłodszym. Na infolinii i na specjalnym czacie internetowym czat.brpd.gov.pl dyżurować będą specjali eksperci z zakresu prawa, spraw socjalnych, edukacji i wychowania oraz ochrony zdrowia. Oprócz codziennego, całodobowego wsparcia psychologicznego i kryzysowego będzie można teraz w trakcie eksperckich dyżurów uzyskać wyczerpujące informacje dotyczące obowiązujących przepisów i procedur.</p> <p><u>Dziecięcy telefon zaufania</u></p>
<p>Ogólnopolski Telefon Zaufania Narkotyki – Narkomania</p>	<p>tel. 800 199 990</p>	<p>Oferuje pomoc w zakresie informacji, porad, wsparcia psychologicznego dla osób uzależnionych od narkotyków; osób okazjonalnie używających narkotyków; rodziców i przyjaciół osób używających narkotyków.</p> <p><u>Narkotyki-Narkomania</u></p>
<p>Telefon zaufania dla osób cierpiących z powodu uzależnień behawioralnych i ich bliskich</p>	<p>tel. 801 889 880</p>	<p>Telefon zaufania dla osób cierpiących z powodu uzależnień behawioralnych, tj. uzależnienia od hazardu, Internetu, zakupów, pracy czy jedzenia.</p> <p><u>Uzależnienia behawioralne</u></p>

<p>Ogólnopolski Telefon dla Ofiar Przemocy w Rodzinie „Niebieska Linia”</p>	<p>tel. 801 120 002</p>	<p>Ogólnopolskie Pogotowie dla Ofiar Przemocy w Rodzinie realizuje zadania w szeroko pojętym zakresie przeciwdziałania przemocy w rodzinie i edukacji w tym obszarze. Prowadzone działania: Pomoc psychologiczna, Pomoc prawna Ogólnopolska poradnia mailowa, Ogólnopolska poradnia telefoniczna, Ośrodek dla osób pokrzywdzonych przestępstwem.</p> <p>http://www.niebieskaLinia.info</p>
<p>Telefon zaufania dla dzieci i młodzieży Towarzystwa Przyjaciół Dzieci</p>	<p>tel. 800 119 119</p>	<p>Numer telefonu zaufania dla dzieci i młodzieży Towarzystwa Przyjaciół Dzieci czynny codziennie w godz. 14-22. Numer jest bezpłatny i anonimowy, tu porozmawiasz z psychologiem, psychoterapeutą lub pedagogiem o swoich przeżyciach i problemach.</p> <p>https://800119119.pl/</p>
<p>Fundacja ITAKA - Centrum Poszukiwań Ludzi Zaginionych</p>	<p>tel. 116 000</p>	<p>Telefon alarmujący o zaginięciu dziecka lub nieletniego działa 24 godziny na dobę, 7 dni w tygodniu. Można się dodzwonić z terenu całego kraju: z każdej komórki i każdego telefonu stacjonarnego.</p> <p>http://www.itaka.org.pl</p>
<p>NAZWA INSTYTUCJI</p>	<p>ADRES</p>	<p>RODZAJ POMOCY</p>
<p>Poradnia Zdrowia Psychicznego dla Dzieci i Młodzieży w Limanowej</p>	<p>ul. W. Witosa 3/2, 34-600 Limanowa tel. 18 337 55 70</p>	<p>Poradnia zajmuje się diagnozą psychiatryczną i psychologiczną, leczeniem oraz terapią dzieci i młodzieży w wieku od 3 do 18 roku życia.</p>
<p>Poradnia Psychologiczno- Pedagogiczna w Limanowej</p>	<p>ul. Zygmunta Augusta 8, 34-600 Limanowa tel.18 337 17 37</p>	<p>Poradnia zajmuje się diagnozą i terapią dzieci, orzecznictwem i opiniowaniem, doradztwem i profilaktyką dzieci i młodzieży.</p>

<p>Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Limanowej</p>	<p>ul. Matki Boskiej Bolesnej 18, 34-600 Limanowa tel. 18 337 36 57</p>	<p>Nadrzędnym celem pomocy społecznej jest wspieranie osób i rodzin, które znalazły się w trudnych sytuacjach życiowych oraz zapobieganie takim sytuacjom.</p>
<p>Gminna Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w Limanowej</p>	<p>ul. Matki Boskiej Bolesnej 18 B, 34-600 Limanowa tel. 18 263 00 32</p>	<p>Zajmuje się pomocą rodzinie w problemie spowodowanym nadużywaniem alkoholu, do komisji może zgłosić się osoba doświadczająca trudnej sytuacji bądź świadek takiego zdarzenia.</p> <p style="text-align: center;">GKRPA</p>
<p>Komenda Powiatowa Policji w Limanowej</p>	<p>ul. Żwirki i Wigury 7, 34-600 Limanowa tel. 47 834 54 00</p>	<p>Zajmuje się ochroną życia i zdrowia ludzi oraz mienia przed bezprawnymi zamachami godzącymi w te dobra jak również ochroną bezpieczeństwa i porządku.</p>
<p>Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Limanowej</p>	<p>ul. Jana Marka 9, 34-600 Limanowa tel. 18 337 58 26</p>	<p>Podstawowym celem działalności PCPR jest udzielanie pomocy społecznej o zasięgu ponadgminnym: dzieciom, rodzinom, osobom starszym, chorym i niepełnosprawnym; a także zabezpieczenie dzieciom pieczy zastępczej w przypadku niemożności zapewnienia opieki i wychowania przez rodziców.</p>
<p>Lokalny Punkt Pomocy Osobom Pokrzywdzonym Przepięstwem w Limanowej</p>	<p>ul. Żwirki i Wigury 3, 34-600 Limanowa tel. 783 222 800</p>	<p>Do Punktu mogą się zgłaszać osoby, które zostały pokrzywdzone różnego typu przestępstwami <u>m.in.</u> przeciwko mieniu (kradzież, oszustwo, uszkodzenie mienia), przeciw rodzinie i opiece (znęcanie się, przemoc domowa, uchylanie się od alimentów), przeciwko wolności (groźba karalna, stalking, pozbawienie wolności, handel ludźmi) oraz przeciwko zdrowiu i życiu (uszkodzenia ciała, pobicie, nieumyślne spowodowanie śmierci, zabójstwo).</p>