

## WAŻNE TELEFONY

Każdego z nas życie stawia czasem w nieprzewidzianych, trudnych sytuacjach życiowych. Czasem to ktoś z naszych bliskich, przyjaciół czuje się bezradny, zagubiony, przestraszony i zadaje sobie pytanie: Co mam teraz zrobić? Gdzie zadzwonić, pójść, kogo poprosić o radę? Czy ktokolwiek może mi pomóc?

Zachęcam do korzystania z telefonów wsparcia. Pod telefonem zaufania dyżurują specjaliści różnych dziedzin: prawnicy, psycholodzy, lekarze. Ich zadaniem jest wsparcie osoby szukającej pomocy. Czasem jest to porada prawna, czasem wskazanie numeru telefonu, pod którym udzielona zostanie bardziej fachowa pomoc, czasami jest to wysłuchanie i rozmowa z człowiekiem, który nie widzi dla siebie ratunku. Każdy telefon jest inny; tak, jak inny jest każdy rozmówca. Łączy ich jedno: potrzebują pomocy, wysłuchania, zrozumienia, porady.

 <p style="font-size: 24pt; font-weight: bold; color: red;">116 111</p> <p style="font-weight: bold;">telefon zaufania dla dzieci i młodzieży</p>	<p>Zadzwoń lub napisz ,gdy coś Cię martwi ,masz jakiś problem ,nie masz z kim porozmawiać albo się wstydzisz .Od 1 stycznia 2018 roku jest czynny codziennie w godz 12.00-2.00 w nocy .Pomoc świadczona przez konsultantów jest całkowicie bezpłatna.</p>
 <p style="font-size: 24pt; font-weight: bold; color: blue;">800 100 100</p> <p style="font-size: 10pt;">telefon dla rodziców i nauczycieli w sprawie bezpieczeństwa dzieci</p>	<p>Bezpłatna i anonimowa pomoc online dla rodziców i nauczycieli ,którzy potrzebują wsparcia w zakresie przeciwdziałania i pomocy psychologicznej dzieciom przeżywającym kłopoty i trudności takie jak: agresja ,cyberprzemoc wykorzystywanie seksualne, kontakt z substancjami psychoaktywnymi ,depresja ,myśli samobójcze ,zaburzenia odżywiania Telefon dostępny od poniedziałku do piątku w godzinach 12.00-15.00</p>
 <p style="font-size: 18pt; font-weight: bold; color: green;">„Nadzieja”</p> <p style="font-size: 8pt;">Fundacja Zapobiegania i Resocjalizacji Uzależnień w Bielsku-Białej</p> <p style="font-size: 18pt; font-weight: bold; color: green;">33 816 07 67</p>	<p>Punkt Konsultacyjny ds. Uzależnień –Nadzieja Ul. Zapora 100,43-382 Bielsko – Biała. Kontakt telefoniczny w godzinach pracy Punktu: kom .725030122(jeżeli nie będą mogli odebrać –na pewno oddzwonią. Zaproszeni: - osoby borykające się z problemami uzależnień narkotykowych ,alkoholowych -osoby uzależnione od komputera ,hazardu -młodzież z różnymi problemami okresu dojrzewania -rodzice osób uzależnionych - osoby chętne do skorzystania z porad prawnych.</p>
<p style="font-weight: bold; color: orange;">Poradnia Psychologiczno – Pedagogiczna w Kętach</p> <p style="font-weight: bold; color: orange;">33 845 23 04</p>	<p>Fachowa i profesjonalna pomoc (wnioski na konsultacje dostępne w Poradni ,ale również u mnie w szkole )</p>