**TELEFONY - PUNKTY POMOCOWE I INTERWENCYJNE**

**Telefony zaufania: Pomoc ogólna**

**116 111** to darmowy, anonimowy telefon zaufania prowadzony przez **Fundację Dajemy Dzieciom Siłę**. Dzieci i nastolatki mogą zgłaszać dowolny problem m.in. kwestie związane ze szkołą, domem, relacjami, przemocą fizyczną lub seksualną, zdrowiem psychicznym, nadużywaniem alkoholu przez rodzica. **Linia działa całodobowo**, 7 dni w tygodniu. W razie zgłoszenia sytuacji zagrażającej życiu dziecka, pracownicy linii podejmują interwencję.

**800 12 12 12** – darmowy i całodobowy numer telefonu zaufania to linia **Rzecznika Praw Dziecka**. Pracownicy linii mogą udzielić ogólnej porady, skierować do specjalisty lub podjąć interwencję. W wybrane dni przy telefonie w godz. od 9:00 do 14:00 dyżurują specjaliści

**800 119 119**– telefon zaufania dla [dzieci](https://dziecko.dziennik.pl/) i młodzieży prowadzony przez specjalistów i wolontariuszy **Towarzystwa Przyjaciół Dzieci**. Linia czynna codziennie w godzinach od 14:00 do 22:00. Na telefon można zgłaszać dowolny problem lub uzyskać poradę m.in. psychologa lub psychoterapeuty.

**800 080 222** – całodobowa bezpłatna **infolinia dla dzieci i młodzieży**. Wśród dyżurujących ekspertów znajdują się m.in. prawnicy, psychologowie i pedagodzy. Z numeru mogą również korzystać [nauczyciele](https://www.dziennik.pl/tagi/nauczyciele), rodzice i opiekunowie dzieci.

## Specjalistyczne telefony zaufania

### **Przemoc w rodzinie, szkole, interwencje:**

**800 120 226** – bezpłatna linia policji ds. **Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie**. Specjaliści przyjmują zgłoszenia przemocy w rodzinie (uruchomienie procedury **Niebieskiej Karty**), podejmują interwencje i doradzają w sytuacjach kryzysowych. Telefon działa od pon. do pt. w godz. 9:30-15:30.

**22 668 70 00** – całodobowa **Poradnia Telefoniczna Niebieskiej Linii**, przeznaczona m.in. do zgłaszania przemocy domowej.

**116 000** – telefon w sprawie zaginionego dziecka i nastolatka.

**800 100 100** – bezpłatna linia dla rodziców i [nauczycieli](https://www.dziennik.pl/tagi/nauczyciele) szukających wsparcia w przypadku przeciwdziałania **przemocy wobec dzieci** ([cyberprzemoc](https://kobieta.dziennik.pl/dziecko/artykuly/9324572,czy-telefon-jest-bezpieczny-dla-dziecka-najnowsze-wyniki-badan.html), przemoc w szkole, substancje psychoaktywne). Linia czynna pn.-pt. w godz. 12:00-15:00.

### **Relacje, związki, przemoc seksualna:**

**19 288 – Młodzieżowy Telefon Zaufania**, dyżury specjalistów pon.-pt. 15:00-19:00.

**22 635 93 92 – Piątkowe Pogotowie Pontonowe,**młodzieżowy telefon zaufania do rozmów o seksie i związkach, pt. 16:00-20:00.

### **Alkohol, nadużywanie substancji psychoaktywnych:**

**0 519 047 370** – Specjalistyczna Poradnia Profilaktyczno-Terapeutyczna dla Dzieci i Młodzieży ze Środowisk Zagrożonych Alkoholizmem "OPTA". Telefon przeznaczony dla dzieci i młodzieży w wieku do 21 lat oraz rodziców nastolatków borykających się z uzależnieniami. Dyżury specjalistów w pt., godz. 10:00-14:00.

### **Zdrowie psychiczne, depresja dziecka, pomoc psychologiczna:**

**22 484 88 04**– telefon fundacji **ITAKA**, Telefon Zaufania Młodych, psychologowie dyżurują pon.-sob. w godz. 12:00-20:00.

**22 594 91 00** – Antydepresyjny Telefon Forum Przeciw Depresji, płatny, dostępny śr.-czw. 17.00-19.00

**2 425 98 48**– Telefoniczna Pierwsza Pomoc Psychologiczna, pon.-pt. 17:00-20:00, sob. 15:00-17:00.

## Dyżur specjalistów na chacie:

W niektórych przypadkach fundacje lub jednostki prowadzące telefony zaufania oferują opcję rozmowy ze specjalistą za pośrednictwem **chatu online**. Dzieci i nastolatki mogą korzystać m.in. z chatu na stronie telefonu 116 111, na portalu Towarzystwa Przyjaciół Dzieci oraz na stronie [Rzecznika Praw Dziecka](https://edukacja.dziennik.pl/aktualnosci/artykuly/9366376,monika-horna-cieslak-nowa-rzeczniczka-praw-dziecka-kim-jest-jakie-ma.html):

* <https://116111.pl/czatuj/>
* [https://800119119.pl](https://800119119.pl/)
* <https://brpd.gov.pl/dzieciecy-telefon-zaufania-rzecznika-praw-dziecka/> (chat w języku polskim i ukraińskim).

**Telefony - wsparcie lokalnych instytucji:**

Powiatowy Ośrodek Wsparcia dla Osób Dotkniętych Przemocą w Rodzinie w Cieszynie (poradnictwo psychologiczne, poradnictwo prawne, poradnictwo informacyjne)- tel (33) 851 29 29

Schronienie osobom doświadczającym przemocy domowej - Dom Matki i Dziecka "Słonecznik" w Cieszynie – tel. (33) 858-02-82

Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Cieszynie( programy psychologiczno-terapeutyczne dla osób stosujących przemoc domową) tel. (33) 477-71-17

Punkt **Interwencji** **Kryzysowej** w **Cieszynie- tel.** 33 500 06 07

Poradnia psychologiczna dla dzieci i młodzieży w Czechowicach –Dziedzicach-tel. 510-243-619

Komisariat Policji w Wiśle - tel. 47 85 73 710, tel. 033/855 24 13

Mops w Wiśle- tel. 033/855-35-53

Sąd rejonowy w Cieszynie - tel 33 479 46 06

Placówki ochrony zdrowia w Wiśle:

### **Ambulatorium**

Nocna i świąteczna opieka zdrowotna POZ  
Świadczenia nocnej i świątecznej opieki zdrowotnej udzielane są po godzinie 18:00 do 8:00 rano dnia następnego oraz całodobowo w dni wolne od pracy.  
ul. Dziechcinka 4  
tel. 33/858 75 48

### **Przychodnie**

NZOZ Dziechcinka  
ul. Wyzwolenia 60d  
tel. 33/855 24 93, 33/855 24 94  
  
NZOZ Salus  
ul. 1 Maja 42  
tel. 33/855 28 65

Medikool Centrum Zdrowia  
ul. Dziechicnka 4  
tel. 33/854 10 84