

ZAŁĄCZNIK 4.

GDZIE SZUKAĆ POMOCY I WSPARCIA W ŻAŁOBIE I KRYZYSIE PSYCHICZNYM

Do zadań szkoły należy przygotowanie i upowszechnianie listy instytucji i organizacji zajmujących się wsparciem w sytuacji kryzysu i żałoby. W środowisku lokalnym szkoła może znaleźć szybkie i bezpośrednie wsparcie informacyjne w placówkach, takich jak:

- Poradnie psychologiczno-pedagogiczne, w tym poradnie specjalistyczne. Zazwyczaj szkoła współpracuje z poradnią rejonową, która na bieżąco wspomaga pracę szkoły w różnych obszarach i potrzebach.
- Poradnie zdrowia psychicznego oraz inne placówki ochrony zdrowia, w tym szczególnie pogotowie ratunkowe. Przydatne są sprawdzone kontakty z konkretnymi specjalistami (lekarzami, terapeutami).
- Ośrodki środowiskowej opieki psychologicznej i psychoterapeutycznej dla dzieci i młodzieży, powstające w każdym powiecie, świadczące również wizyty domowe i środowiskowe (wykaz ośrodków na stronie: <https://www.gov.pl/web/zdrowie/rozpoczecie-dzialalnosci-osrodkow-i-stopnia-referencyjnego>).
- Centra i ośrodki interwencji kryzysowej (informacja na temat placówek dostępna na stronie: www.interwencjakryzysowa.pl oraz <http://pokonac-kryzys.pl/>).
- Wydziały edukacji w urzędach miast i gmin, wydziały bezpieczeństwa i zarządzania kryzysowego na poziomie samorządu terytorialnego, kuratorium oświaty.
- Policja, straż miejska, straż pożarna (policja i straż pożarna posiadają w centrach zarządzania kryzysowego grupy swoich psychologów).



Polecane ogólnodostępne telefony informacyjne, interwencyjne i wsparcia w sytuacji kryzysu i żałoby, z których mogą korzystać nauczyciele, rodzice oraz dzieci i młodzież.

UWAGA! NALEŻY ZAWSZE SPRAWDZIĆ DOSTĘPNOŚĆ TELEFONU PRZED PODANIEM INFORMACJI POTRZEBUJĄCYM.



- **POGOTOWIE RATUNKOWE: 999**
- **TELEFON ALARMOWY: 112** – warto dzwonić, gdy zagrożone jest czyjeś życie lub zdrowie
- **LINIA DZIECIOM** – bezpłatny, całodobowy i działający codziennie telefon dla dzieci i młodzieży, rodziców oraz nauczycieli: tel. **800 080 222**
<http://www.liniadzieciom.pl/>
- **DZIECIĘCY TELEFON ZAUFANIA RZECZNIKA PRAW DZIECKA:** tel. **800 12 12 12**
www.brpd.gov.pl
- **NIEBIESKA LINIA – OGÓLNOPOLSKIE POGOTOWIE DLA OFIAR PRZEMOCY W RODZINIE:** tel. **800 120 002**
www.niebieska.info
- **POMARAŃCZOWA LINIA – TELEFON ZAUFANIA DLA OSÓB UZALEŻNIONYCH OD ALKOHOLU I NARKOTYKÓW ORAZ ICH RODZIN:** tel. **801 14 00 68**
<http://pomaranczowalinia.pl/>
- **TELEFON ZAUFANIA DLA OSÓB UZALEŻNIONYCH BEHAWIORALNIE:** tel. **801 889 880**
<http://www.psychologia.edu.pl/component/content/article/1-latest-news/1303-telefon-zaufania-801-889-880.html>
- **KRYZYSOWY TELEFON ZAUFANIA – bezpłatny, działający codziennie telefon zaufania dla dorosłych w kryzysie psychicznym:** tel. **116 123**
<http://www.psychologia.edu.pl/kryzysy-osobiste/telefon-kryzysowy-116123.html>

- TELEFON DLA RODZICÓW I NAUCZYCIELI W SPRAWACH DOTYCZĄCYCH BEZPIECZEŃSTWA DZIECI: tel. **800 100 100**
www.800100100.pl
- LINIA WSPARCIA – bezpłatny, całodobowy i działający codziennie telefon dla osób w kryzysie psychicznym: tel. **800 70 2222**
www.linia wsparcia.pl
- INFORMACJA O INNYCH TELEFONACH ZAUFANIA W POLSCE:
www.telefonaufania.org.pl
- TELEFON ZAUFANIA FUNDACJI „NAGLE SAMI” – bezpłatny telefon wsparcia dla osób w żałobie: tel. **800 108 108**
www.naglesami.org.pl
- „TUMBO LINIA” – bezpłatny telefon dla dzieci i młodzieży, rodziców i nauczycieli w żałobie: tel. **800 111 123**
www.tumbopomaga.pl
- TELEFON ZAUFANIA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY FUNDACJI „DAJEMY DZIECIOM SIŁĘ” – bezpłatny, całodobowy i działający codziennie telefon dla młodych osób przeżywających trudności: tel. **116 111**
www.116111.pl
- TOWARZYSTWO PRZYJACIÓŁ DZIECI: tel. **22 82 608 74,**
500 414 547
www.tpd.org.pl
- ANTYDEPRESYJNY TELEFON ZAUFANIA FUNDACJI „ITAKA”:
tel. **22 484 88 01**
www.stopdepresji.pl
- CENTRUM POSZUKIWAŃ LUDZI ZAGINIONYCH FUNDACJA „ITAKA”:
tel. **116 000**
www.zaginieni.pl
- PORADNIA on-line: www.zawszejestjakieswyjscie.pl

