

Prelekcja dla Rodziców klas I – VIII na temat:

„Pamiętaj, że w Telefonie Zaufania porozmawiamy z Tobą o każdej ważnej dla Ciebie sprawie... Działamy całodobowo, anonimowo, dyskretnie i bezpłatnie” – przegląd oferty wsparcia w trudnych lub kryzysowych sytuacjach dla Dzieci, Młodzieży i Dorosłych”

Ostatnie lata były trudne... Pandemia, która wyrzuciła całe Nasze codzienne ludzkie życie do góry nogami... Nasilające się przypadki depresji wśród dzieci, młodzieży i dorosłych... Wojna tuż za wschodnią granicą Polski, której wybuch raptem miesiąc temu sprawił, że wiele osób utraciło poczucie bezpieczeństwa... Obecny czas zmusza Nas wszystkich, abyśmy zrewidowali swoje priorytety i postawili bardziej na budowanie dobrostanu własnego i swoich najbliższych. Tylko co zrobić, gdy potrzebujemy wsparcia w trudnych lub kryzysowych sytuacjach? Często łatwiej jest porozmawiać o swoich problemach z kimś zupełnie dla nas obcym... Dlatego też w ramach dzisiejszej prelekcji przedstawiamy Państwu przegląd oferty wsparcia Telefonów Zaufania dla dzieci, młodzieży i dorosłych.

Czym jest Telefon Zaufania?

Najprościej rzecz ujmując, Telefon Zaufania to usługa telefoniczna mająca na celu udzielenie pomocy i wsparcia, a także obiektywnej informacji osobom ich potrzebującym – w wielu różnych sferach problemów czy trudności. Pierwszy telefon zaufania został uruchomiony w 1953 roku przez pastora Chada Varaha.

U podstaw pomagania przez telefon zaufania leży przekonanie, że człowiek ma siłę, aby poradzić sobie ze swoimi problemami. To, co najbardziej pomocne znajduje się w nim, należy tylko to aktywować, uruchomić, ujawnić. Człowiek potrzebuje przestrzeni, w której poczuje się autonomiczny i odpowiedzialny za siebie, w której odszuka tkwiące w nim, oraz w jego otoczeniu umożliwiające przewyciężenie trudności. Przestrzeń tę współtworzy dyżurny telefonu zaufania. Jest to przestrzeń, w której człowiek otrzymuje czas, uwagę, zrozumienie. Otrzymuje też wysłuchanie.

Dzwoniący na telefon zaufania ma okazję opowiedzieć o tym, co go trapi. Rozwijając opowieść może uwolnić się od emocji, które utrudniają intelektualną analizę problemu. W trakcie rozmowy przez telefon zaufania uzyskuje też informację, że jest osobą wartościową, jest w stanie poradzić sobie z problemem, a gdy sama sobie nie radzi, zasługuje na pomoc innych. Może też uzyskać informacje pomocne dla rozwiązania problemu.

Funkcje Telefonu Zaufania

Można wyróżnić cztery zasadnicze funkcje, jakie pełni telefon zaufania:

- 1) **WSPARCIE** - telefon zaufania ma stwarzać osobie zgłaszającej się po pomoc możliwość, by w życzliwym, bezpiecznym i anonimowym kontakcie powierzyła komuś kłębiące się w niej emocje, niezależnie od tego, z czym są związane. Fundamentalna zasada telefonu zaufania głosi, że możliwość wypowiedzenia się w ważnych i trudnych dla siebie sprawach powinna być dostępna każdemu dzwoniącemu, całodobowo, w warunkach anonimowości i dyskrecji. Tego typu pomoc telefoniczna opiera się na założeniu, że osoba potrzebująca pomocy dzwoni przede wszystkim z deficytem „pojemności emocjonalnej”, tzn. z trudnością pomieszczenia w sobie i wytrzymania emocji, które przeżywa. Pomoc polega więc na aktywnym, wspierającym słuchaniu.
- 2) **ŻYCZLIWA RADA** - to pomoc psychologiczna, z którą wiąże się podążanie dyżurnego za osobą potrzebującą pomocy, wspomaganie jej w odpowiedzialnym podejmowaniu decyzji i samodzielnym radzeniu sobie z trudnością. Dyżurny telefonu zaufania pomaga osobie zgłaszającej się po pomoc w rozpoznaniu i nazwaniu trudności, analizowaniu możliwych sposobów postępowania w tej sytuacji, szukaniu oparcia w sobie i najbliższym otoczeniu itp. Tego typu działanie opiera się na założeniu, że osoba potrzebująca pomocy dzwoni przede wszystkim z deficytem rozpoznania własnego potencjału do zmiany, trudnościami w ocenie sytuacji i planowaniu działań. Pomoc telefoniczna polega więc na mobilizowaniu odpowiedzialności i zasobów osoby potrzebującej pomocy, tak aby przyjęła aktywną postawę w rozwiązaniu trudności, a nie tkwiła w impasie, np. w przypadku depresji, aby udała się do specjalisty.
- 3) **OBIEKTYWNE INFORMOWANIE** - podczas rozmowy na infolinii telefonu zaufania, dyżurny dostarcza wiedzy o problemie (charakter problemu zależy od specyfiki telefonu), daje wskazówki co do sposobów pokonania trudności, udziela informacji o miejscach, gdzie można uzyskać pomoc, o procedurach, jakie trzeba podjąć, itd. Tego typu działanie telefonu zaufania opiera się na założeniu, że osoba potrzebująca pomocy dzwoni przede wszystkim z deficytem informacji i wiedzy. Pomoc telefoniczna polega głównie na dostarczeniu mu brakującej wiedzy czy informacji.
- 4) **INTERWENCJA** - pomoc osobie poprzez telefon zaufania polega również na uruchomieniu działań kryzysowych wobec niej. Jeśli osoba potrzebująca pomocy znalazła się w trudnym położeniu, np. na skutek próby samobójczej, rozwoju choroby psychicznej, aktu przemocy, itp. oznacza to konieczność kontaktu i współpracy z odpowiednimi placówkami (np. pogotowiem ratunkowym, szpitalem, pogotowiem opiekuńczym itp.). Może także oznaczać współpracę z zespołem, który uda się z interwencją. Dyżurny telefonu zaufania uruchamia proces pomagania osobie dzwoniącej, która sama ma ograniczone możliwości (zewnątrzne lub wewnętrzne) pomocy samemu sobie, oraz pilotuje sprawę do czasu przejęcia jej przez specjalistyczne placówki. Tego typu działanie opiera się na założeniu, że osoba potrzebująca pomocy dzwoni przede wszystkim z deficytem sił i możliwości działania. Pomoc telefoniczna jest wtedy wstępem do interwencji kryzysowej.

Jak wygląda rozmowa w Telefonie Zaufania?

Warto podkreślić, że rozmowy prowadzone w ramach telefonu zaufania są bezpłatne, niezależnie od tego, z jakiej sieci wykonywane jest połączenie. Można dzwonić z każdego miejsca w Polsce, zarówno z telefonu stacjonarnego, jak i komórkowego. Czas rozmowy w telefonie zaufania jest nieograniczony. Osoby dzwoniące mają prawo do zachowania anonimowości. Specjaliści udzielają przeżywającym trudności wsparcia, a w razie potrzeby mogą także skierować do specjalisty. Osoby potrzebujące pomocy oraz ich rodziny mogą tam znaleźć pomoc i wsparcie.

Specjaliści w trakcie rozmów zadają pytania otwarte, zostawiając tym samym osobie zgłaszającej się po pomoc możliwość wybrania i przedstawienia tych informacji, które wydają się jej ważne. Inaczej jest, gdy osoby są małowodne, zrezygnowane, będące w depresyjnym nastroju lub niepewne, czy w ogóle chcą rozmawiać. Specjaliści zadają wówczas kilka pytań zamkniętych, co pozwala przełamać pierwsze lody i zachęcić osoby zwracające się o pomoc do rozmowy. Dopiero później przychodzi czas na pytania otwarte.

Poniżej przygotowaliśmy listę telefonów zaufania, pod którymi można uzyskać fachową pomoc w przypadku trudnej lub kryzysowej sytuacji. Część telefonów jest adresowana do dzieci i młodzieży, część do osób dorosłych. Pod tymi numerami można skontaktować się ze specjalistami, którzy pomogą przebrnąć przez najtrudniejsze momenty. Ważne, aby nie zniechęcać się w przypadku sygnału zajętej linii – warto próbować kolejny raz lub np. skorzystać z czatu, który zazwyczaj znajduje się w ramach infolinii pomocowych. Nie bójmy się prosić o pomoc!!!

800 12 12 12

BEZPŁATNY TELEFON ZAUFANIA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY RZECZNIKA PRAW DZIECKA

Czynny: 7 dni w tygodniu przez całą dobę (24/7) – w języku polskim i ukraińskim

Czat : nie wymaga logowania i nie trzeba instalować żadnej aplikacji

Dodatkowe dyżury:

poniedziałek w godzinach 9.00 - 14.00 – ekspert z zakresu spraw socjalnych

wtorek w godzinach 9.00 - 14.00 – ekspert z zakresu ochrony zdrowia

środa w godzinach 9.00 - 14.00 – ekspert z zakresu prawa rodzinnego i postępowania w sprawach nieletnich oraz prawa i postępowania karnego dotyczącego małoletnich

czwartek w godzinach 9.00 - 14.00 – ekspert z zakresu edukacji i wychowania

piątek w godzinach 9.00 - 14.00 – ekspert z zakresu prawa rodzinnego i postępowania w sprawach nieletnich oraz prawa i postępowania karnego dotyczącego małoletnich

Koszt: **BEZPŁATNY**

Adresaci: dzieci, młodzież oraz osoby dorosłe które chcą zgłosić problemy dzieci

Adres internetowy: <https://800121212.pl/> , <https://brpd.gov.pl/dzieciocy-telefon-zaufania-rzecznika-praw-dziecka/>

Każdy młody człowiek powinien pamiętać, że nie jest sam. W razie problemu nie musi czekać ani tracić czasu, tylko sobie pomóc i zadzwonić pod numer 800 12 12 12, może też napisać do ekspertów na czacie, który znaleźć można na stronie Rzecznika Praw Dziecka: www.brpd.gov.pl . W infolinii pracują ludzie, którzy za darmo udzielają pomocy. Młody człowiek nie musi się przedstawiać ani mówić, skąd dzwoni. Może pozostać całkowicie anonimowy. Nikt się nie dowie o rozmowie, ani rodzice, ani szkoła, ani znajomi. Eksperci z Telefonu Zaufania pomogą rozwiązać problem, wyjaśnią, co robić, jak się zachować, gdzie znaleźć konkretne wsparcie. W jakich sytuacjach dziecko lub nastolatek może zadzwonić? – np. gdy jest dręczony w szkole, bity na podwórku, boi się wychodzić z domu, stał się celem ataku w Internecie, ofiarą hejtu, ktoś udostępnił w sieci jego kompromitujące zdjęcia, ma poczucie osamotnienia, pogubił się w życiu, stracił przyjaciela lub po prostu nie ma z kim pogadać.

Pod numer interwencyjny mogą też dzwonić osoby dorosłe, aby zgłosić problemy dzieci lub rażące zaniedbania względem nich. Do dziecięcego telefonu zaufania najczęściej zgłaszane są sprawy dotyczące przemocy, problemów emocjonalnych, w relacjach rówieśniczych, szkolnych i rodzinnych oraz wynikających z okresu dorastania. Zespół Dziecięcego Telefonu Zaufania prowadzi także edukację upowszechniającą prawa dziecka poprzez spotkania oraz zajęcia edukacyjne. Umiejscowienie Dziecięcego Telefonu Zaufania w strukturach Biura Rzecznika Praw Dziecka umożliwia jego konsultantom możliwość zajmowania się problemem, monitorowanie sytuacji oraz organizowanie dalszej pomocy w oparciu o współpracę z wieloma instytucjami.

116 111

BEZPŁATNY TELEFON ZAUFANIA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY FUNDACJI DAJEMY DZIECIOM SIŁĘ

Czynny: 7 dni w tygodniu przez całą dobę (24/7), także w dni ustawowo wolne od pracy

Czat : nie wymaga logowania i nie trzeba instalować żadnej aplikacji

Koszt: **BEZPŁATNY**

Adresaci: dzieci, młodzież

Adres internetowy: www.116111.pl oraz www.fdds.pl

Każdy człowiek ma swoje prawa. Dzieci są bardziej narażone na doznawanie krzywdy niż dorośli, dlatego chronią je szczególne prawa. Młode osoby mają także szczególne potrzeby, których realizację również gwarantuje prawo.

Zasady ABCD funkcjonowania Telefonu 116 111:

-- **Anonimowo** - dzwoniąc, nie musisz podawać swojego imienia, nazwiska ani adresu zamieszkania.

-- **Bezpłatnie** - połączenie jest bezpłatne zarówno z telefonów komórkowych, jak i stacjonarnych.

-- **Chętnie** - konsultanci 116 111 gotowi są rozmawiać o każdej ważnej sprawie. Jeśli będzie to potrzebne, mogą umówić się na kolejną rozmowę.

-- **Dyskretnie** - wszystko, o czym powiesz lub napiszesz, zostanie między Tobą a konsultantami 116 111. Jeśli poprosisz o pomoc w rozwiązaniu Twoich problemów lub zgodzisz się na to, żeby Ci pomóc – konsultanci 116 111 zajmą się tym.

Konsultanci Telefonu 116 111 to grupa pedagogów i psychologów dyżurujących przy Telefonie Zaufania dla Dzieci i Młodzieży 116 111. Każdy ma doświadczenie w pracy z osobami w trudnych sytuacjach życiowych i potrzebującymi pomocy. Potrafią słuchać i rozumieją młodych ludzi. Pomagają dzieciom i młodzieży rozmawiając o sprawach dla nich ważnych i trudnych. Nie dają gotowych rad i rozwiązań. Razem z rozmówcami zastanawiają się, co mogą zrobić, by przetrwać kłopoty i problemy.

Na jaki temat można porozmawiać lub napisać pod 116 111? – np. młody człowiek może skontaktować się w chwili, gdy potrzebuje wsparcia i rozmowy o tym, co jest dla niego ważne lub sprawia mu kłopot, może porozmawiać o przyjaźni, miłości, kontaktach z rodzicami, czy problemach w szkole, czuje złość, smutek, zniechęcenie, żal – może podzielić się tym, co właśnie przeżywa, gdy dojrzeźwa i ma związane z tym pytania, doświadcza przemocy lub jest w niebezpiecznej sytuacji, jest jakiś inny problem, którym chce się podzielić. Konsultanci Telefonu 116 111 nie pouczają ani nie oceniają. Wysłuchają problemu młodego człowieka i razem z nim zastanowią się nad najlepszym jego rozwiązaniem.

Warto, aby dzieciom i nastolatkom rodzice pokazali krótki filmik o działalności Telefonu Zaufania dla Dzieci i Młodzieży: <https://youtu.be/IWi9jaW18>.

800 100 100

BEZPŁATNY TELEFON DLA RODZICÓW I NAUCZYCIELI W SPRAWIE BEZPIECZEŃSTWA DZIECI

Czynny: od poniedziałku do piątku w godzinach 12:00 – 15:00

Czat : nie wymaga logowania i nie trzeba instalować żadnej aplikacji

Dodatkowe dyżury psychologiczne:

- od poniedziałku do piątku w godzinach 12.00 – 15.00 – w języku polskim

- poniedziałki w godzinach 9.00 – 11.00, środa i niedziela w godzinach 20.00 – 22.00 – w języku rosyjskim

- czwartek w godzinach 12.00 – 15.00 – psycholog Poradni Dziecko w Sieci

Koszt: **BEZPŁATNY**

Adresaci: osoby dorosłe

Adres internetowy: <https://800100100.pl/>

800 100 100 to bezpłatna i anonimowa pomoc telefoniczna i on-line dla rodziców i nauczycieli, którzy potrzebują wsparcia i informacji w zakresie przeciwdziałania i pomocy psychologicznej dzieciom przeżywającym kłopoty i trudności takie jak: agresja i przemoc w szkole, cyberprzemoc i zagrożenia związane z nowymi technologiami, wykorzystanie seksualne, kontakt z substancjami psychoaktywnymi, depresja i obniżony nastrój, myśli samobójcze, zaburzenia odżywiania. Ponadto terapeuci i prawnicy Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę udzielają konsultacji w zakresie podejmowania interwencji w przypadku podejrzenia przestępstw wobec dzieci, w szczególności wykorzystywania seksualnego, oraz pomocy psychologicznej dla dzieci doświadczonych przemocą i wykorzystywaniem seksualnym i uczestniczących w charakterze świadków i pokrzywdzonych w procedurach prawnych.

116 123

BEZPŁATNY KRYZYSOWY TELEFON ZAUFANIA DLA DOROSŁYCH

Czynny: od poniedziałku do niedzieli (z wyjątkiem dni świątecznych!) w godzinach 14.00-22.00

Koszt: **BEZPŁATNY**

Adresaci: osoby dorosłe

Adres internetowy: <https://psychologia.edu.pl/116123.html>

Kryzysowy Telefon Zaufania 116 123 powstał z myślą o osobach, które z różnych powodów nie mają możliwości bezpośredniego kontaktu z psychologiem. Oferta Poradni kierowana jest do osób dorosłych w kryzysie emocjonalnym, potrzebujących wsparcia i porady psychologicznej, rodziców potrzebujących wsparcia w procesie wychowawczym oraz osób niepełnoprawnych. Poradnia Telefoniczna 116 123 udziela pomocy psychologicznej osobom doświadczającym kryzysu emocjonalnego, samotnym, cierpiącym z powodu depresji, bezsenności, chronicznego stresu.

Każdy z konsultantów posiada wyższe wykształcenie specjalistyczne - psychologiczne lub pokrewne oraz przeszedł cykl szkoleń z zakresu telefonicznej pomocy psychologicznej. Infolinia jest po to, by każdemu zaoferować możliwości kontaktu, który będzie wsparciem w trudnych chwilach. Konsultanci oceniają, nie wartościują postaw czy zachowań - wspólnie z osobą potrzebującą pomocy zastanawiają się co dla niego jest najlepsze w danej sytuacji.

Warto podkreślić, że telefony zaczynające się na 116 to grupa europejskich, darmowych linii telefonicznych o charakterze społecznym przeznaczona dla dzieci i osób dorosłych znajdujących się w trudnych sytuacjach i potrzebujących wsparcia. Telefony tego rodzaju są obsługiwane w różnych krajach europejskich przez organizacje pozarządowe, tak dzieje się i w Polsce. Telefon Zaufania powstał z inicjatywy Komisji Europejskiej w marcu 2009 roku. Misję stworzenia 116 123 w Polsce powierzono Instytutowi Psychologii Zdrowia.

800 108 108

**BEZPŁATNY TELEFON ZAUFANIA DLA OSÓB, KTÓRE STRACIŁY BLISKĄ OSOBE
(BĘDĄCYCH W ŻAŁOBIE)**

Czynny: od poniedziałku do piątku w godzinach 14:00 – 20:00

Dyżur dodatkowy: poniedziałek i wtorek w godzinach 17.00 – 20.00 – telefon wsparcia dla obywateli Ukrainy wsparcia w języku polskim ukraińskim i rosyjskim

Koszt: BEZPŁATNY

Adresaci: dzieci, młodzież, osoby dorosłe, seniorzy

Adres internetowy: <https://naglesami.org.pl/>

Fundacja „Nagle Sami” pomaga w największych życiowych kryzysach, pokazuje, że nie musisz być sam, gdy świat zwałił Ci się na głowę. Zmarła ukochana osoba, straciłeś coś najważniejszego w życiu i sobie nie radzisz. Na tej infolinii możesz swobodnie się złościć, ponarzekać i wypłakać. A konsultanci pomogą przebrnąć przez najgorsze. Fundacja prowadzi ponadto konsultacje i terapie psychologiczne, interwencje w firmach, szkolenia, bezpłatny telefon wsparcia. Przyjmuje dzieci, młodzież, rodziny, dorosłych, indywidualnie lub w grupie. Rozmowy są prowadzone po polsku lub angielsku. Fundacja udziela wsparcia na miejscu w Warszawie i on-line na całym świecie.

800 70 2222

CAŁODOBOWA LINIA WSPARCIA DLA OSÓB W STANIE KRYZYSU PSYCHICZNEGO

Czynny: 7 dni w tygodniu przez całą dobę (24/7)

Czat : nie wymaga logowania i nie trzeba instalować żadnej aplikacji

Koszt: BEZPŁATNY

Adresaci: osoby dorosłe

Adres internetowy: <https://liniawsparcia.pl/> ,

W Centrum Wsparcia dla osób w stanie kryzysu psychicznego pod telefonem, mailem i czatem dyżurują psycholodzy Fundacji ITAKA udzielający porad i kierujący dzwoniące osoby do odpowiedniej placówki pomocowej w ich regionie. Kryzys psychiczny to moment, kiedy czujesz, że problemy Cię przerastają, czujesz, że więcej już nie udźwigniesz. Jego powodem może być także śmierć bliskiej osoby, wiadomość o chorobie, ale także życie w ciągłym stresie. Przedłużanie się takiego stanu może prowadzić do depresji. Czasem załamaniu nerwowemu towarzyszą myśli samobójcze. W takiej sytuacji warto zasięgnąć porady specjalisty. Kiedy można zadzwonić na infolinię? – np. gdy czujesz się stale przygnębiony, nie dajesz sobie rady z codziennością, przeżywasz kryzys emocjonalny, znajdujesz się w sytuacji „bez wyjścia”, nie radzisz sobie ze stresem, nie chce Ci się żyć, jesteś ofiarą przemocy, zamartwiasz się o swój stan zdrowia, myślisz, że „jest coś z Tobą nie tak”, nie możesz pogodzić się ze stratą bliskiej osoby. Z pomocy Centrum Wsparcia mogą korzystać wszystkie osoby, które potrzebują pomocy, rozmowy, porady, wsparcia psychologicznego lub rozmowy z psychiatrą.

W Centrum Wsparcia dla osób w kryzysie psychicznym dyżurują psychologowie gotowi do wysłuchania, zrozumienia i akceptacji. Pomogą także we wskazaniu odpowiednich placówek specjalistycznych w danym regionie kraju, w którym można otrzymać bezpośrednią pomoc. Można porozmawiać o swoim problemie i uzyskać profesjonalne wsparcie. W wyznaczonych godzinach w Centrum Wsparcia pełnią dyżury także specjaliści: lekarze psychiatry, prawnicy oraz pracownicy socjalni. Na stronie <https://liniawsparcia.pl/> znajduje się informacja o dyżurach oraz lista ośrodków, w których osoby będące w kryzysie psychicznym jak i ich bliscy, znajdą informacje na temat miejsc w ich regionie świadczących specjalistyczną pomoc. Dostępna jest także aplikacja mobilna z bazą teled adresową instytucji pomocowych, która pomaga osobom poszukującym pomocy, samodzielnie uzyskać potrzebne im informacje w sposób szybszy i prostszy.

(22) 484 88 01

ANTYDEPRESYJNY TELEFON ZAUFANIA

Czynny:

- psycholog – poniedziałek, wtorek i piątek w godzinach 15.00 – 20.00

- psychiatra – czwartek w godzinach 15.00 – 20.00

Koszt: koszt połączenia jak na numer stacjonarny wg taryfy operatora telefonicznego

Adresaci: osoby dorosłe

Adres internetowy: <https://stopdepresji.pl/antydepresyjny-telefon-zaufania/>

„Antydepresyjny Telefon Zaufania” prowadzi Fundacja ITAKA – Centrum Poszukiwań Ludzi Zaginionych. Podejrzewasz, że masz depresję? Wiesz, że chorujesz na depresję, lecz nadal masz opory przed pójściem do specjalisty? Może obawiasz się reakcji otoczenia na wiadomość, że chodzisz do psychologa, leczysz się u psychiatry? Jesteś w trakcie leczenia, ale leki nie działają? Masz pytania, których nie zadałeś lekarzowi prowadzącemu? Twój bliski jest chory na depresję, a Ty nie wiesz jak możesz mu pomóc? Nie wstydź się zadzwonić. Dyżurujący specjaliści nie stawiają diagnozy, nie leczą, bo tego nie da się zrobić przez telefon, ale wytłumaczą, na czym polega leczenie oraz terapia osób z rozpoznaną depresją, podpowiedzą co robić i udzielą wsparcia. Depresja jest chorobą, którą się leczy, i z którą można żyć. Od początku istnienia telefonu dzwoniły do nas tysiące osób. Z dużych i mniejszych miejscowości. Kobiet i mężczyzn. Chorych, podejrzewających chorobę, a także ich rodzin i przyjaciół. Znaleźli tam odpowiednią pomoc i wsparcie.

(22) 594 91 00

ANTYDEPRESYJNY TELEFON FORUM PRZECIW DEPRESJI

Czynny: środa i czwartek w godz. 17:00 – 19:00 (z wyjątkiem dni ustawowo wolnych od pracy)

Koszt: koszt połączenia jak na numer stacjonarny wg taryfy operatora telefonicznego

Adresaci: osoby dorosłe

Adres internetowy: <https://forumprzeciwdepresji.pl/antydepresyjny-telefon>

Forum Przeciw Depresji prowadzi Antydepresyjny Telefon, przy telefonie dyżuruje lekarz specjalista – psychiatra. Udzielane porady są bezpłatne, a telefon jest skierowany zarówno do osób dotkniętych depresją, jak i ich bliskich. Kontakt nie wymaga podawania żadnych danych osobowych, trzeba jednak pamiętać, że rozmowa telefoniczna nie zastępuje wizyty u lekarza specjalisty. Kampania Forum Przeciw Depresji organizowana jest od 2007 roku przez firmę Servier Polska. Jej celem jest szerzenie wiedzy w zakresie depresji oraz uświadomienie społeczeństwu, że nie jest to stan, który mija, ale choroba, którą trzeba leczyć.

22 635 09 54

TELEFON ZAUFANIA DLA SENIORÓW

Czynny: w poniedziałki, środy i czwartki w godzinach 17:00 – 20:00

Dyżur dodatkowy: w związku z chorobą Alzheimera: środa w godzinach 14:00 – 16:00

Adresaci: seniorzy

Adres internetowy: <https://www.malibracia.org.pl/nasze-projekty/telefon-zaufania-dla-osob-starszych/>

Troski i kłopoty dzielone z drugim człowiekiem maleją o połowę - to motto Telefonu Zaufania dla osób starszych. Telefon Zaufania dla osób starszych przynosi seniorom wsparcie. Po drugiej stronie słuchawki na seniorów czekają doświadczeni psychologowie. Z uwagą i troską wysłuchają każdego. Pomogą poszukać rozwiązań w problemach, wesprą w trudnych momentach. Telefon Zaufania jest szczególnie adresowany do osób starszych, samotnych, potrzebujących wsparcia psychologicznego. Przeciwdziała izolacji społecznej osób starszych, a jednocześnie pełni funkcję informacyjną i doradczą. Partnerem merytorycznym Telefonu Zaufania są eksperci Polskiego Towarzystwa Psychologicznego.

800 120 002

NIEBIESKA LINIA – BEZPŁATNY OGÓLNOPOLSKI TELEFON DLA OFIAR RZEMOCY W RODZINIE

OGÓLNOPOLSKIE POGOTOWIE DLA OFIAR PRZEMOCY „NIEBIESKA LINIA”

Czynny: 7 dni w tygodniu przez całą dobę (24/7)

Dodatkowe dyżury:

- konsultacje w języku angielskim w każdy poniedziałek w godzinach 18.00 – 22.00

- konsultacje w języku rosyjskim w każdy wtorek w godzinach 18.00 – 22.00

Koszt: BEZPŁATNY

Adresaci: osoby dorosłe

Adres internetowy: <https://www.niebieskalinia.org/>

Dzwoniąc pod numer „Niebieskiej Linii” można uzyskać wsparcie, pomoc psychologiczną, informacje o możliwościach uzyskania pomocy najbliższej miejsca zamieszkania, obowiązujących w Polsce przepisach i procedurach oraz o placówkach udzielających pomocy osobom doznającym przemocy w rodzinie.

W Naszej prelekcji zaprezentowaliśmy subiektywny wykaz Telefonów Zaufania, opracowany ze względu na pomoc niesioną Dzieciom i Młodzieży oraz osobom dorosłym – Rodzicom i Nauczycielom, w kontekście zdrowia emocjonalnego i dobrostanu psychicznego, bezpiecznego i zdrowego korzystania z nowych technologii, wychowania, itd. Serdecznie zachęcamy Wszystkich Rodziców i Opiekunów, aby porozmawiali z Najmłodszymi na temat Telefonów Zaufania dla Dzieci i Młodzieży, być może wspólnie obejrzeni filmik promocyjny infolinii 116 111, a może zawiesili razem z dziećmi karteczkę z numerami 116 111 oraz 800 12 12 12 w widocznym miejscu w domu? Przede wszystkim jednak zachęcamy Wszystkich Dorosłych, aby CZĘSTO i DUŻO ROZMAWIALI z Dziećmi (badania z 2020 roku pokazują, że niestety przeciętnie rodzice poświęcają dziecku swoją „aktywną obecność” tylko przez 30 min (matki), 10 min (ojcowie). Pamiętajmy, że **CZAS TO NAJWAŻNIEJSZE, CO MOŻEMY DAĆ NASZYM DZIECIOM!!!**

*Zebrała i opracowała: Patrycja Karykowska
Kolportaż: Edyta Król*

BIBLIOGRAFIA:

- Portal Telefonu Zaufania dla Dzieci i Młodzieży Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę [on-line], [dostęp: 21.03.2022r.], dostępny w Internecie: <https://116111.pl/>,
- Portal Telefonu Zaufania dla Dzieci i Młodzieży Rzecznika Praw Dziecka Siłę [on-line], [dostęp: 21.03.2022r.], dostępny w Internecie: <https://800121212.pl/>,
- Portal Telefonu dla Rodziców i Nauczycieli w sprawie bezpieczeństwa dzieci [on-line], [dostęp: 21.03.2022r.], dostępny w Internecie: <https://800100100.pl/>,
- Telefon zaufania - jak działa? [on-line], [dostęp: 21.03.2022r.], dostępny w Internecie: <https://portal.abczdrowie.pl/telefony-zaufania>,
- Telefony Zaufania – Portal Zdepresjonowani.pl [on-line], [dostęp: 21.03.2022r.], dostępny w Internecie: https://www.zdepresjonowani.pl/wsparcie/telefony-zaufania/?gclid=EAIaIQobChMIsc-h1fnb9gIVX0WRBR0pDwPpEAAYASAAEgKunvD_BwE.