

Gdzie szukać pomocy?



PONIŻEJ ZNAJDZIESZ:

- Telefony zaufania i infolinie
- Infolinia ws. koronawirusa
- Kontakt do poradni psychologiczno-pedagogicznych
- Pomoc dla ofiar przemocy i przestępstw
- Dom samotnej matki
- Pomoc dotycząca zjawiska handlu ludźmi i zagrożeń związanych z pracą za granicą
- Miejskie Ośrodki Pomocy Rodzinie
- Pomoc dla osób zagrożonych uzależnieniem, uzależnionych i ich rodzin
- Pomoc dla młodzieży i dorosłych LGBT+

NUMER ALARMOWY: 112

NAZWA	ADRES	TELEFON / E-MAIL	UWAGI
TELEFONY ZAUFANIA I INFOLINIE			
Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka	https://czat.brpd.gov.pl/	800 12 12 12	
Czat internetowy Rzecznika Praw Dziecka dla dzieci i młodzieży			
Bezpłatny telefon zaufania dla dzieci i młodzieży	https://116111.pl/	116 111	
Całodobowa bezpłatna infolinia dla dzieci i młodzieży, rodziców i pedagogów „Pomagamy”		800 800 605	
Młodzieżowy telefon zaufania	https://www.mtz.waw.pl/	19288 667 147 738 mtz@mtz.waw.pl	pon.-pt. 15:00-19:00 wt., śr., pt. 15:00 – 17:00
Bezpłatny Kryzysowy Telefon Zaufania	https://116sos.pl/	116 123	
Antydepresyjny Telefon Forum Przeciw Depresji		22 594 91 00	śr.-czw. 17:00-19:00
Całodobowy telefon zaufania Centrum Interwencji Kryzysowej w Lublinie	https://cik.lublin.eu/	733 588 900	
Fundacja „Twarze depresji” – bezpłatne, zdalne konsultacje psychologiczne dla dzieci i młodzieży, osób dorosłych w stanie kryzysu psychicznego, osób chorych onkologicznie i ich rodzin, kobiet w ciąży i po porodzie	Zapisy na stronie: https://twarzedepresji.pl/		
Także konsultacje psychologiczne i psychiatryczne dla obywateli Ukrainy w języku ukraińskim i rosyjskim	Zapisy w j. ukraińskim i rosyjskim: https://twarzedepresji.pl/ukraina/		

Policyjny Telefon Zaufania ds. przeciwdziałania przemocy w rodzinie		800 120 226	pon.-pt. 9:30-15:30
Telefon dla rodziców i nauczycieli w sprawie bezpieczeństwa dzieci	https://800100100.pl/	800 100 100 pomoc@800100100.pl	pon.-pt. 12:00-15:00 czw. 16.30-20.30
„Pomarańczowa Linia” dla Rodziców Pijących Dzieci	www.pomaranczowalinia.pl	801 14 00 68 pomoc@pomaranczowalinia.pl	pon.-pt. 14:00-20:00
Ogólnopolski Telefon Zaufania Narkotyki – Narkomania		800 199 990	codziennie 16:00-21:00
Uzależnienia behawioralne		801 889 880	codziennie 17:00-22:00
Telefon Zaufania HIV/AIDS	https://aids.gov.pl/	801 888 448	pon.-pt. 9:00-21:00
Telefon zaufania dla osób niepełnosprawnych	https://niepelnosprawnilublin.pl/baza-wiedzy/telefony-zaufania/	81 747 98 21	pon.-pt. 9:00-16:00
Fundacja ITAKA (Centrum Poszukiwania Ludzi Zaginionych): Linia wsparcia Telefon w sprawie zaginionego dziecka i nastolatka	https://www.itaka.org.pl/kontakt/	22 654 70 70 biuro@zaginieni.pl 116 000	pon.-pt. 9:00-16:00 sob. 9:00-13:00
Ogólnopolski telefon zaufania dla osób LGBT+		22 628 52 22	Dostępny od poniedziałku do piątku w godzinach 18:00-21:00
KORONAWIRUS – INFOLINIA			
NFZ Telefoniczna Informacja Pacjenta		800 190 590	

PORADNIE

Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna nr 4 Zespół Poradni nr 2	Lublin ul. Żołnierzy Niepodległej 1 http://zp2.lublin.eu/	81 532 48 22 81 532 63 40 poczta@zp2.lublin.eu	poradnia rejonowa szkoły
Specjalistyczna Poradnia Psychoprofilaktyki i Terapii Rodzin Zespół Poradni nr 2	Lublin ul. Żołnierzy Niepodległej 1 http://zp2.lublin.eu/	81 532 48 22 81 532 63 40 poczta@zp2.lublin.eu	
Specjalistyczna Poradnia dla Rodzin	Lublin ul. Popiełuszki 28E	81 466 55 48 81 466 55 49 poradnia@mopr.lublin.eu	rejestracja: pon.-pt. 12:00-13:00
Punkt Diagnostyczno-Konsultacyjny dla Rodziców Dzieci Nadpobudliwych Psychoruchowo Zespół Poradni nr 1	Lublin ul. Magnoliowa 8	81 747 35 26 509 731 851 500 303 388 poczta@zp1.lublin.eu	pon.-czw. 8:00 – 18:00 pt. 8:00 – 16:00
Poradnia Zdrowia Psychicznego dla Dzieci i Młodzieży	Lublin ul. Abramowicka 2 https://www.snzoz.lublin.pl/index.php?s=2	81 748 69 36	Świadczenia zdrowotne w zakresie psychiatrii rejestracja: 9:00-15:30
Poradnia Psychologiczna dla Dzieci i Młodzieży	Lublin ul. Abramowicka 2	81 7286 522	pomoc psychologiczno- psychoterapeutyczna
Poradnia Zdrowia Psychicznego w Lublinie	ul. Odlewnicza 3 ul. Staszica 22 (niepubliczna) ul. Langiewicza 6a ul. Kompozytorów Polskich 8 ul. Przyjaźni 13 ul. Juranda 9 ul. Spokojna 3 ul. Hipoteczna 4 ul. Abramowicka 2 ul. Wolska 11a	81 746 27 73 81 532 65 34 81 524 78 20 81 741 20 44, 81 741 54 07, 667 370 001 81 441 35 65, 81 441 35 66 81 525 95 21 81 528 45 26 81 536 94 93 81 748 69 36 609 470 890	

Lubelskie Stowarzyszenie Ochrony Zdrowia Psychicznego	Lublin ul. Gospodarcza 32	81 746 52 00	
Poradnia Psychologiczna (dla dorosłych i rodzin)	Lublin ul. Abramowicka 2	81 7286 522	pomoc psychologiczno- psychoterapeutyczna
POMOC DLA OFIAR PRZEMOCY / PRZESTĘPSTW			
Ogólnopolski telefon dla ofiar przemocy w rodzinie „Niebieska Linia”		800 12 00 02	Czynny całą dobę
Centrum Interwencji Kryzysowej Całodobowy Telefon Zaufania Centrum Interwencji Kryzysowej	Lublin ul. Probostwo 6A	81 466 55 46 – pierwszy kontakt, umawianie spotkań, sprawy interwencyjne 81 466 55 47 - sekretariat 733 588 900	
Centrum Pomocy Interdyscyplinarnej Stowarzyszenia Bona Fides	Lublin ul. Niecała 18/3 https://stowarzyszeniebonafides.pl/	783 510 310 cpi@stowarzyszeniebonafides.pl	Pomoc psychologiczna i prawna dla osób pokrzywdzonych przestępstwem
Stowarzyszenie „Stop”	Lublin ul. Towarowa 19	81 748 38 89	
Stowarzyszenie „Kontakt”	Lublin ul. Skierki 12	81 533 79 99 kontakt577@wp.pl	
Specjalistyczny Ośrodek Wsparcia dla Ofiar Przemocy w Rodzinie	Lublin ul. Chmielewskiego 9	81 525 42 08 kierownik.sow@lublin.caritas.pl	telefon czynny całą dobę
DOM SAMOTNEJ MATKI			
Dom dla matek z małoletnimi dziećmi i kobiet w ciąży	Lublin ul. Bronowicka 3	81 748 52 10 soslublin@wp.pl	

POMOC DOTYCZĄCA ZJAWISKA HANDLU LUDŹMI I ZAGROŻEŃ ZWIĄZANYCH Z PRACĄ ZA GRANICĄ

Krajowe Centrum Interwencyjno-Konsultacyjne dla Polских i Cudzoziemskich Ofiar Handlu Ludźmi	www.kcik.pl	22 628 01 20 605 687 750 kcik@strada.org.pl	
Portal o przeciwdziałaniu handlowi ludźmi	https://www.gov.pl/web/handel-ludzmi/		

MIEJSKI OŚRODEK POMOCY RODZINIE

Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie	Lublin ul. Marii Koryznowej 2d www.mopr.lublin.eu	81 466 53 00 centrum@mopr.lublin.eu	
Wydział świadczeń socjalnych (świadczenia rodzinne, świadczenia z funduszu alimentacyjnego, Rodzina 800 plus)	Lublin ul. Zemborzycka 88-92	882 431 068 81 466 53 80 sr@mopr.lublin.eu	
Filie i Sekcje pracy socjalnej		https://mopr.lublin.eu/organizacja-osrodka/obszar-dzialania-filii	Wyszukiwarka wg ulic adresu zamieszkania

POMOC DLA OSÓB ZAGROŻONYCH UZALEŻNIENIEM, UZALEŻNIONYCH I ICH RODZIN

Przychodnia Leczenia Uzależnień	Lublin ul. Karłowicza 1	81 532 29 79 509 210 690 osrodek@olu.lublin.eu	tu również: Poradnia Terapii Uzależnienia od Substancji Psychoaktywnych dla Dzieci
Przychodnia Terapii Uzależnienia od Alkoholu i Współuzależnienia	Lublin ul. Abramowicka 2	81 728 63 73 81 744 22 28	
Ośrodek Wczesnej Interwencji dla Osób z Problemem Alkoholowym CIK	Lublin ul. Probostwo 6A	81 466 54 23 81 466 55 46 – pierwszy kontakt, umawianie spotkań, sprawy interwencyjne	

Stowarzyszenie „Kontakt”	Lublin ul. Skierki 12	81 533 79 99	
Punkt Konsultacyjny Polskiego Towarzystwa Zapobiegania Narkomanii	Lublin ul. Zakładowa 11a	81 533 84 95	
Poradnia MONAR	Lublin ul. Montażowa 16	81 745 10 10 poradnia.monar.lublin@wp.pl	
Towarzystwo Nowa Kuźnia	Lublin ul. Samsonowicza 25	81 443 43 13 602 79 63 68 poczta@nowakuznia.org	
Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych	Lublin ul. Spokojna 2	81 466 34 19 krpa@lublin.eu	