

GDZIE SZUKAĆ INFORMACJI I POMOCY?

Telefony, adresy placówek i instytucji, w których można szukać informacji i pomocy psychologiczno - pedagogicznej.

Jeśli Twoja sprawa wymaga natychmiastowej interwencji policji, pogotowia albo straży pożarnej, zagrożone jest Twoje lub innych zdrowie lub życie – zadzwoń pod **numer alarmowy 112**.

Aby skorzystać z pomocy wystarczy zadzwonić na infolinię, konsultanci odpowiedzą na wszystkie pytania, doradzą, co można zrobić w trudnej sytuacji:

- Dziecięcy telefon zaufania Rzecznika Praw Dziecka **800 12 12 12**
- Ogólnopolski telefon zaufania dla dzieci i młodzieży **116111**
- Telefon wsparcia emocjonalnego dla dorosłych **116 123**
- Centrum wsparcia dla osób dorosłych w kryzysie psychicznym **800 702222**
- Antydepresyjny telefon zaufania **22 484 88 01**
- Telefon dla rodziców i nauczycieli w sprawie bezpieczeństwa dzieci tel. **800100100**
e- mail: pomoc@800100100 <https://800100100.pl/> Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę.
- Ogólnopolskie pogotowie dla ofiar przemocy w rodzinie
"Niebieska Linia"tel. **800120002**
- Ogólnopolskie telefony zaufaniaNarkotyki - narkomania **800199990**; Uzależnienia behawioralnetel. **801 889880**
- Inne numery telefonów oraz ważne informacje można znaleźć na stronach:
www.zapobiegajmysamobojstwom.pl
www.zwjz.pl/bezplatne-numery-pomocowe
www.pokonackryzys.pl

Poradnie, stowarzyszenia, ośrodki pomocowe

- **Poradnia Psychologiczno – Pedagogiczna w Biłgoraju** ul. T. Kościuszki 41/43, 23-400 Biłgoraj <http://www.ppp.lbl.pl/>tel. 84 686 10 66
- **Poradnia Zdrowia Psychicznego dla dzieci i młodzieży** oraz **Ośrodek Środowiskowej Opieki Psychologicznej i Psychoterapeutycznej dla dzieci i młodzieży**. Fundacja

Bambini Dzieciom ul.Żołnierzy Wojska Polskiego 4, 23-400 Biłgoraj
<https://fundacjabambini.pl/>tel. 790373305

- **Centrum Terapeutyczno-Rehabilitacyjne Gadu-Gadu** w Biłgoraju ul. Długa 75,
tel.570760506<https://www.poradniegadugadu.pl/>
- **Ośrodek Interwencji Kryzysowej w Biłgoraju**ul. „Wira” Bartoszewskiego 10
tel. 84 686 41 82<https://bilgorajoik.pl/>
- **Poradnia Zdrowia Psychicznego w Biłgoraju**tel. 697 681 433, ul. Pojaska 5, Biłgoraj
- **Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Biłgoraju** ul. T. Kościuszki 13 tel. 84 686 23 58
lub 84 686 56 95<https://mopsbilgoraj.naszbip.pl/>
- **Gminny Ośrodek pomocy Społecznej**ul. Kościuszki 88, 23-400 Biłgoraj
tel.84 688 28 64 <http://gopsbilgoraj.bip.lubelskie.pl/>
- **Biłgorajskie Stowarzyszenie Trzeźwości „ISKRA”**<https://iskrabilgoraj.cba.pl/>
ul. Lubelska 16, tel. 84 686 46 69. **Młodzieżowy Telefon Zaufania**tel. 84 686 46 69
czynny w każdą środę 17⁰⁰-19⁰⁰
Punkt dla młodzieży zagrożonej uzależnieniem w szczególności narkomanią
tel. 84 686 46 69 dyżur psychologa w poniedziałek 11⁰⁰ – 15⁰⁰ oraz w środę 17⁰⁰-19⁰⁰
- **Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Biłgoraju**
ul. Bohaterów Monte Cassino 38, tel.84 686 69 49, tel. 84 688 08 38
- **Poradnia Terapii Uzależnienia od Alkoholu i Współuzależnienia w Biłgoraju**
tel. 697 681 434, adres: ul. Pojaska 5, 23-400 Biłgoraj
- **Punkt Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie działający przy Poradni Terapii
Uzależnienia od Alkoholu i Współuzależnienia w Biłgoraju**
tel. 697 681 434, adres: ul. Pojaska 5, 23-400 Biłgoraj wtorek 12⁰⁰ - 17⁰⁰
- **Lokalny Punkt Pomocy Pokrzywdzonym Przepęstwem w Biłgoraju**
ul. Lubelska 7, Biłgoraj środa 15⁰⁰ - 20⁰⁰tel. 518 498 111, 885 558 896 (telefoniczny
dyżur całodobowy 7 dni w tygodniu)
- **Infolinia Narodowego Funduszu Zdrowia NFZ 800190590**