

Informacja o placówkach oferujących bezpłatną, specjalistyczną pomoc dla dzieci i młodzieży z trudnościami emocjonalnymi lub w kryzysie zdrowia psychicznego.

Masz prawo czuć to, co czujesz.

Niezależnie od tego, ile masz lat – Twoje emocje są ważne. Każdy czasem czuje smutek, złość, strach albo samotność. Może wydaje się, że trzeba udawać, że wszystko jest okej, ale nie musisz tak robić. Jeśli coś Cię martwi, przytłacza albo po prostu chcesz z kimś porozmawiać – nie jesteś sam! Są ludzie, którzy chcą Ci pomóc i Cię wysłuchać – bez oceniania i bez zadawania trudnych pytań. Możesz zadzwonić, napisać albo porozmawiać z kimś anonimowo. Nikt nie oczekuje, że poradzisz sobie ze wszystkim sam.

Poniżej znajdziesz listę miejsc i numerów telefonów, gdzie możesz uzyskać pomoc, jeśli czujesz się źle albo przeżywasz trudny czas.

WAŻNE TELEFONY:

- **195 13** – Miejski Telefon Zaufania „Stop Przemocy”, czynny całą dobę
- **195 25** – Telefon Zaufania dla osób w kryzysie emocjonalnym, czynny całą dobę
- **116 111** – Telefon Zaufania dla dzieci i młodzieży, czynny całą dobę
- **116 123** – Kryzysowy Telefon Zaufania, czynny całą dobę
- **800 12 12 12** – Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka, czynny całą dobę
- **112** – Numer alarmowy w przypadku bezpośredniego zagrożenia życia lub zdrowia

Wszystkie numery są bezpłatne

Lista placówek udzielających bezpłatnego wsparcia dzieciom i młodzieży:

1. **Gminny Punkt Konsultacyjny ds. Rozwiązywania Problemów Uzależnień, Przeciwdziałania Przemocy Domowej i Rozwiązywania Problemów Opiekuńczo – Wychowawczych** ul. Turystyczna 86, 26-050 Zagnańsk;
2. **Świętokrzyskie Centrum Profilaktyki i Edukacji, Ośrodek Interwencji Kryzysowej** ul. J. Nowaka Jeziorańskiego 65, tel. 41 36-76-788.
Czynny od poniedziałku do czwartku w godz. 8:00 – 20:00, w piątek od 8:00 do 16:00. Pomoc dla dzieci i młodzieży z trudnościami emocjonalnymi lub w kryzysie zdrowia psychicznego od 13 roku życia.
3. **Dzienny Ośrodek Socjoterapii Rafael** ul. Cedro Mazur 19, tel. 506 802 352. Pomoc psychologiczna dla dzieci, młodzieży i rodzin.
4. **Poradnia Zdrowia Psychicznego Syntonia** ul. Podgórska 20, tel. 41 341 52 57. Pomoc psychologiczna, psychoterapeutyczna i psychiatryczna dla dzieci, młodzieży. Diagnoza autyzmu.
5. **Świętokrzyskie Centrum Psychiatrii**, ul. Kusocińskiego 59, tel. 41 366 97 23. Pomoc psychologiczna i psychiatryczna dla dzieci i dorosłych, leczenie ambulatoryjne, poradnia uzależnień.
6. **Centermed – Centrum Zdrowia Psychicznego** ul. Kopernika 3, tel. 41 344 87 53. Poradnia zdrowia psychicznego dla dzieci i młodzieży, oddział dzienny psychiatryczny i rehabilitacyjny, pomoc psychologiczna i psychiatryczna.
7. **Poradnia Zdrowia Psychicznego BioMed** ul. Szydłówek Górny 1C/3, tel. 41 332 77 52. Pomoc psychologiczna i psychiatryczna dla dzieci, młodzieży i dorosłych, poradnia leczenia uzależnień, interwencja kryzysowa.
8. **Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie** ul. Studzienna 2, tel. 41 331 25 24. Pomocnictwo rodzinne, psychologiczne, pedagogiczne, prawne.
9. **Specjalistyczny Ośrodek Wsparcia dla Osób Doznających Przemocy Domowej** ul. Kołłątaja 4, tel. 41 368 18 67. Pomoc osobom doznającym przemocy domowej w zakresie interwencyjnym.
10. **Centrum Interwencji Kryzysowej Caritas Diecezji Kieleckiej** ul. Urzędnicza 7b, tel. 41 366 48 47, 784 531 622. Pomoc psychologiczna i psychiatryczna dla dzieci, młodzieży i dorosłych.

