**Wykaz instytucji i osób do których można się zwrócić o wsparcie w sytuacjach wymagających pomocy psychologiczno - pedagogicznej:**

1. **W Powiatowym Zespole Kształcenia** **Specjalnego w Wejherowie** pomocy i wsparcia udzielają:
* w przedszkolu w Wejherowie: psycholog Justyna Małas
* w szkole podstawowej w Wejherowie: psycholog Monika Gerowska, pedagog Hanna Kazimierczuk
* w szkołach ponadpodstawowych w Wejherowie: psycholog Agnieszka Trendel, psycholog Barbara Tessar - Staszkiewicz pedagog Dorota Kałuzińska,
* w ORW i SP2 w Rumi: psycholog Agnieszka Trendel
1. **Powiatowy Zespół Poradni Psychologiczno – Pedagogicznych w Wejherowie**, ul. Ofiar Piaśnicy 22 tel. 58- 672 10 08
2. **800 12 12 12** bezpłatny telefon zaufania dla dzieci i młodzieży **Rzecznika Praw Dziecka** (Można dzwonić: od **poniedziałku** do **piątku**, w godzinach **8:15 - 20:00)**
3. 116 111 telefon zaufania dla dzieci i młodzieży **Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę** (czynny codziennie od 12.00 do 2.00)
4. **Pomarańczowa linia** **801 140 068** baza danych, gdzie rodzice i młodzież mogą znaleźć pomoc i wsparcie dla osób uzależnionych od alkoholu i narkotyków
5. **Ośrodek Profilaktyki I Rozwiązywania Problemów Alkoholowych, ul. Kusocińskiego 1784-200 Wejherowo,** tel. 0-58/ 672-50-41; 672-79-49; e-mail opirpa@kki.net.pl
6. **Dział Profilaktyki Dzieci i Młodzieży Powiatowej Agencji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych** ul. Szańcowa 25, 01-458 Warszawa

**tel.0225320348, 5320349, 5320357, fax 8368166**

1. **Wojewódzki Ośrodek Terapii Uzależnienia od Alkoholu i Współuzależnienia**

**Zakopiańska 37, 80-769 Gdańsk,**  tel. 0-58/ 301-51-32

e-mail: wotuaiw@ima.pl

1. **Ośrodek Profilaktyki I Terapii Uzależnień , ul. Abrahama 57, 81-366 Gdynia**

 tel. 0-58/ 620-89-71; fax 0-58/ 620-89-71

1. **Ośrodek Profilaktyki i Terapii Uzależnień Poradnia Odwykowa, ul. Traugutta 9**

**81-384 Gdynia,** tel. 0-58/ 621-61-35; fax 0-58/ 621-61-35

1. [**Niebieska Linia**](http://www.niebieskalinia.pl/index.php) - Ogólnopolskie Pogotowie dla Ofiar Przemocy w Rodzinie. Jeśli jesteś świadkiem lub doświadczasz przemocy fizycznej, psychicznej lub innej w rodzinie, szkole, pracy lub Twoim otoczeniu, możesz anonimowo uzyskać informację gdzie szukać pomocy, jak rozwiązać problem, porozmawiać ze specjalistą - psychologiem lub prawnikiem. E-mail:  pogotowie@niebieskalinia.pl
Telefon:  **800 120 002** - **Bezpłatna** linia jest czynna **24h/dobę**

|  |
| --- |
| 1. **801 889 880**telefon zaufania dla osób uzależnionych od **komputera i internetu** i ich bliskich. (**czynny codziennie w godz. 17:00-22:00 )**
2. **800 108 108 bezpłatny telefon wsparcia dla osób po stracie bliskich** (będących w żałobie) **Fundacji "Nagle Sami"** (Można dzwonić: od poniedziałku do piątku w godzinach **14:00 - 20:00)**
3. **PSONI- koło w Gdańsku -** Polskie Stowarzyszenie na Rzecz Osób z Niepełnosprawnością Intelektualną (PSONI) jest ogólnopolskim stowarzyszeniem rodziców osób z niepełnosprawnością intelektualną działającą w strukturze kół terenowych. Ich cel to działanie na rzecz wyrównywania szans osób z upośledzeniem umysłowym, tworzenie warunków przestrzegania wobec nich praw człowieka jak również prowadzenie ich ku aktywnemu uczestnictwu w życiu społecznym.

[**StopDepresji.pl**](http://stopdepresji.pl/) - Coraz więcej osób choruje na depresję - sprawdź czy nie masz objawów. Depresja to choroba, którą leczy się farmakologicznie, zalecana też jest psychoterapia. Często depresja powoduje niechęć do leczenia, wynika to z jej objawów: bezsilności i utraty wiary w możliwość poprawy. Nieleczona depresja zabiera nam siły do normalnego funkcjonowania, powoduje myśli samobójcze.[**Przyjaciele.org**](http://przyjaciele.org/forum.php)  - internetowe forum wsparcia **"razem przeciw samobójstwom"** - nie jesteś sam(a), podyskutuj z innymi, którzy być może mają podobne problemy jak Ty, na stronie jest też  [czytelnia](http://www.przyjaciele.org/czytelnia.php) oraz gdzie szukać [pomocy psychologicznej](http://www.przyjaciele.org/gdzie_pomoc.php).[**Monar**](http://www.monar.org/) - Organizacja pozarządowa, która od 30 lat pomaga bezdomnym, samotnym, chorym, uzależnionym, zakażonym wirusem HIV oraz wykluczonym społecznie, w tym więźniom. [Monar](http://www.monar.org/) prowadzi zarówno ośrodki stacjonarne jak i pobytu dziennego oraz noclegownie, szpital, poradnie i punkty konsultacyjne. Ponad 50 placówek posiada uprawnienia do prowadzenia terapii i rehabilitacji osób z problemem narkotykowym.[**psychologia.edu.pl**](http://www.psychologia.edu.pl/116123.html) - strona instytucji, która prowadzi m.in.: bezpłatny kryzysowy telefon zaufania dla dorosłych: **116 123** Na stronie jest [**czytelnia**](http://www.psychologia.edu.pl/czytelnia.html), w której znajdziesz artykuły popularno-naukowe poświęcone problematyce uzależnień, przemocy, psychologii zdrowia, profilaktyki, psychoterapii, psychoedukacji. |