

# HALO! UWAŻNI I ODWAŻNI!

MAM JUŻ DOSYĆ...  
ŻYC SIĘ NIE CHCE...  
TYLKO CO Z TEGO, SKORO  
NIKOGO TO NIE OBCHODZI?

## TWOJA HISTORIA MA ZNACZENIE,

## OPOWIEDZ JĄ!

Seba Kumpel

Też tak miałem, poszedłem  
pogadać z psychologiem  
i teraz jest lepiej! 😊

Wiki Koleżanka z klasy

Miesiąc temu mama zabrała  
mnie do poradni, OMG!!!  
Pomyślałam, że to będzie  
masakra jakaś, ale dziś nie  
żałuję 🙄

Mama

Kocham Cię,  
taką jaką jesteś! ❤️

Tata

Jesteś najważniejsza! 💪

Szkolny psycholog

Jesteś dla mnie bardzo  
ważna, chcę Ci pomóc,  
zaufasz mi? 🤗



**Telefon Zaufania  
dla Dzieci i Młodzieży (24h/7)**

**TEL. 116 111**

## TELEFONY ZAUFANIA I LINIE WSPARCIA

### Telefon Zaufania Młodych

- ☎ tel. 22 484 88 04
- 🕒 czynny: PON-SOB; 11:00-21:00

### Ogólnopolski Telefon Dla Ofiar Przemocy w Rodzinie „Niebieska Linia”

- ☎ tel. 800 120 002
- 🕒 czynny: 24h/7

### Antydepresyjny Telefon Zaufania Fundacji ITAKA

- ☎ tel. 22 484 88 01
- 🕒 czynny: PON-PT; 15:00-20:00

### Bezpłatna Linia Wsparcia po stracie osób bliskich

- ☎ tel. 800 108 108
- 🕒 czynny: PON-PT; 14:00-20:00

### Anonimowa Policyjna Linia Specjalna „Zatrzymać przemoc”

- ☎ tel. 800 120 002
- 🕒 czynny: 24h/7

### Ogólnopolski Telefon Zaufania „Uzależnienia behawioralne”

- ☎ tel. 801 889 880
- 🕒 czynny: CODZIENNIE; 17:00-22:00

### Telefon Zaufania Specjalistycznej Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej w Katowicach

- ☎ tel. 32 258 65 55

### Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży

- ☎ tel. 116 111
- 🕒 czynny: 24h/7

### Bezpłatna, Anonimowa Pomoc Telefoniczna i Online dla Rodziców oraz Nauczycieli

- ☎ tel. 800 100 100
- 🕒 czynny: PON-PT; 12:00-15:00
- ✉ email: pomoc@800100100.pl

## PORADNIE I OŚRODKI POMOCY

### Specjalistyczna Poradnia Rodzinna

- 📍 Katowice, ul. Okrzei 4
- ☎ tel. 32 258 35 12

### Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna nr 1 w Katowicach

- 📍 Katowice, ul. Rataja 14
- ☎ tel. 32 254 23 12

### Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna nr 2 w Katowicach

- 📍 Katowice, ul. Łętowskiego 6a
- ☎ tel. 32 252 79 59

### Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna nr 3 w Katowicach

- 📍 Katowice, ul. Szopienicka 58
- ☎ tel. 32 255 70 51

### Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna nr 5 w Katowicach

- 📍 Katowice, ul. Okrzei 4
- ☎ tel. 32 203 54 46

### Specjalistyczna Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna w Katowicach

- 📍 Katowice, ul. Sokolska 26
- ☎ tel. 32 259 95 86

### Ośrodek Interwencji Kryzysowej

- 📍 Katowice, ul. Mikołowska 13a
- ☎ tel. 32 251 15 99
- ☎ tel. 32 257 14 82

### Centrum Zdrowia Psychicznego FENIKS - NFZ / dorośli i dzieci

- 📍 Katowice, ul. Witosa 21
- ☎ tel. 32 209 83 12

### Poradnia Zdrowia Psychicznego NFZ / dorośli i dzieci

- 📍 Katowice, ul. Lompy 18
- ☎ tel. 32 343 41 29

### Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej Ośrodek Terapii i Psychoedukacji KOMPAS - NFZ

- 📍 Będzin, ul. Modrzejowska 27
- ☎ tel. 32 730 04 44
- ☎ tel. 698 443 424