

Tam można uzyskać informacje i znaleźć pomoc:

- 1) Ośrodek Interwencji Kryzysowej:** Gdynia, ul. Bpa. Dominika 25; **całodobowy telefon interwencyjny: 58 622 22 22**; e-mail: oik@zps.net.pl
Oferta pomocy adresowana jest do osób dorosłych, dzieci i młodzieży będących w kryzysie o naturze psychicznej na skutek różnych, trudnych wydarzeń życiowych
- 2) Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna nr 3:** Płka Dąbka 207, 81-155 Gdynia; **telefon interwencyjny: 58 625 35 02**; e-mail: sekretariat@ppp3.edu.gdynia.pl
- 3) Zespół Placówek Specjalistycznych;** Gdynia, ul. Wejherowska 65; tel. 58 664 33 66, 58 664 34 50, 58 667 40 89; e-mail: info@zps.net.pl
- 4) WiR – Ośrodek profilaktyki, diagnozy i leczenia problemów dzieci i młodzieży oraz ich rodzin ;** Gdynia ul. Śmidowicza 49 – **telefon interwencyjny : 531 255 697** Ośrodek udziela pomocy w zakresie diagnozy psychologicznej, terapii rodzinnej, konsultacji psychiatrycznych i neurologicznych, terapii umiejętności społecznych.

Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej; Gdynia, ul. Grabowo 2; tel. 58 782 01 20 w. 72; pon. - pt.: 8:00 – 15:30 www.mopsgdynia.pl; www.zatrzymajprzemoc.pl

Ośrodek Profilaktyki i Terapii Uzależnień; Gdynia, ul. Reja 2A; tel. 58 621 61 35 alko@opitu.pl

Ośrodek Profilaktyki i Terapii Uzależnień; Gdynia, ul. Chrzanowskiego 3/5; tel. 58 620 88 88 narko@opitu.pl

Biuro Porad Obywatelskich; Gdynia, ul. Traugutta 2; tel./fax 58 661 31 51 (pon., wt., śr.: 12.00 – 20.00; czw., pt.: 8.00 – 16.00)

TELEFON ZAUFANIA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY

tel.: **116 111**

Bezpłatny i anonimowy telefon. Zadzwońcie tam jeżeli czujecie się samotni, potrzebujecie wsparcia, czy rozmowy z kimś kto Cię wysłucha i pomoże.

TELEFON ZAUFANIA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY „CO U CIEBIE?”

tel.: **585 008 885**

Można dzwonić w godzinach od 18.00 do 20.00 (od poniedziałku do piątku). Dyżury prowadzą profesjonaliści pracujący na co dzień z dziećmi i młodzieżą, w tym psychoterapeuci gdyńskich poradni psychologiczno-pedagogicznych.

NIEBIESKA LINIA (Ogólnopolskie Pogotowie dla Ofiar Przemocy w Rodzinie)
tel.: **800 120 002**

Jeżeli jesteś ofiarą przemocy w rodzinie, pamiętaj, to nie Twoja wina! Bicie dzieci, ale też poniżanie, upokarzanie (czyli przemoc psychiczna) jest niedozwolone. Koniecznie zgłoś to zaufanej osobie dorosłej lub zadzwoń do „Niebieskiej Linii”. Jeśli jesteś świadkiem krzywdzenia innych, zrób to samo – powiedz o tym zaufanej osobie dorosłej, przekazaj jej nr Niebieskiej Linii lub po prostu zadzwoń na Policję.

LINIA DZIECIOM FUNDACJI „ITAKA”

tel.: **800 080 222**

Jest to całodobowy, bezpłatny numer. Dzwoń tam, jeśli czujesz się przygnębiony, masz problemy w szkole lub w domu, jesteś ofiarą przemocy. Infolinia jest anonimowa, nie musisz mówić kim jesteś.

GDYŃSKA INTERNETOWA PORADNIA „Por@dzimy”

tel.: **518 014 959**

Jeżeli Ty lub Twój bliski doświadczasz negatywnych skutków uzależnienia (może to być alkohol, dopalacze, czy gry komputerowe/Internet) możesz bezpłatnie i anonimowo zadzwonić na powyższy telefon lub napisać na adres <https://poradzimy.net/>

Dodatkowych informacji szukaj na stronie www.gdynia.pl :

<https://www.gdynia.pl/1388-1088-2019-11-22-2019-11-28,8210/nieodplatne-poradnictwo-pomoc-spoleczna-uzaleznienia-przemoc-domowa,544289>