



Szukasz pomocy?

SPRAWDŹ REKOMENDOWANE STRONY!

OFERTA DLA RODZICÓW I NAUCZYCIELI:

www.narkomania.org.pl

I internetowa poradnia dla osób zagrożonych uzależnieniem, uzależnionych i ich bliskich. Portal z materiałami informacyjno-edukacyjnymi, konsultacjami online ze specjalistami oraz bazą placówek pomocowych.

www.ciazabezalkoholu.pl

I strona edukacyjna przeznaczona dla specjalistów zajmujących się profilaktyką FASD i pomocą dzieciom z FASD oraz rodziców/opiekunów wychowujących dzieci z alkoholowym zespołem płodowym.

www.madraochrona.pl

I strona internetowa mająca na celu rozpowszechnienie informacji w zakresie szkód wynikających z picia alkoholu i używania substancji psychoaktywnych przez dzieci i młodzież. Edukacja w obszarze profilaktyki skierowana do rodziców i nauczycieli.

www.uzaleznieniabehawioralne.pl

I strona zawierająca aktualną wiedzę dotyczącą problematyki uzależnień behawioralnych, adresowana zarówno do specjalistów jak i do populacji ogólnej. W ramach strony prowadzona jest poradnia w formie on-line, w ramach której świadczona jest pomoc psychologa, psychoterapeuty i prawnika w zakresie problematyki uzależnień behawioralnych.

www.wspolnekroki.pl

I strona dotycząca programu z zakresu profilaktyki uniwersalnej, adresowanego do uczniów trzecich klas szkoły podstawowej i ich rodziców, pod nazwą „Wspólne kroki w Cyberświecie”. Program ma na celu kształtowanie u dzieci wiedzy i umiejętności które sprzyjają bezpiecznemu korzystaniu z Internetu i innych mediów elektronicznych. Wiodącą strategią profilaktyczną, na której opiera się program, jest kształtowanie umiejętności życiowych dzieci.

www.niebieskalinia.pl/o-niebieskiej-linii/o-nas

I Ogólnopolskie Pogotowie dla Ofiar Przemocy w Rodzinie powstało w 1995 roku, jako placówka Instytutu Psychologii Zdrowia Polskiego Towarzystwa Psychologicznego. Od 25 lat realizuje zadania w szeroko pojętym zakresie przeciwdziałania przemocy w rodzinie i edukacji w tym obszarze.

www.niebieskalinia.info

I Ogólnopolskie Pogotowie dla Ofiar Przemocy w Rodzinie „Niebieska Linia” powstało w 1995 roku z inicjatywy Państwowej Agencji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych (PARPA).

[**www.pomaraneczowalinia.pl**](http://www.pomaraneczowalinia.pl)

I strona mająca na celu profesjonalne pomaganie dzieciom i ich rodzicom w rozwiązywaniu trudnych problemów związanych z eksperymentowaniem z alkoholem oraz innymi środkami zmieniającymi nastrój i zachowania.

OFERTA DLA DZIECI MŁODZIEŻY:

[**www.fdds.pl**](http://www.fdds.pl)

I strona internetowa Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę, udzielającej bezpłatnej pomocy dzieciom które doświadczyły krzywdzenia.

[**www.niebotak.pl**](http://www.niebotak.pl)

I strona internetowa mająca na celu rozpowszechnienie informacji na temat ryzyka związanego z używaniem narkotyków i nowych substancji psychoaktywnych, dedykowana młodzieży.

[**www.dopalaczeinfo.pl**](http://www.dopalaczeinfo.pl)

I strona internetowa mająca na celu rozpowszechnienie informacji na temat ryzyka związanego z używaniem narkotyków i nowych substancji psychoaktywnych, dedykowana młodzieży.

[**www.candisprogram.pl**](http://www.candisprogram.pl)

I indywidualny program dla użytkowników konopi, skierowany do osób powyżej 16 roku życia. Program CANDIS został wdrożony w kilku krajach Europy Zachodniej m.in.: w Niemczech, Austrii, Luksemburgu i Szwajcarii, gdzie dał bardzo dobre rezultaty.

KAMPANIE SPOŁECZNE:

[**www.krzywoweszlo.pl**](http://www.krzywoweszlo.pl)

I ogólnopolska kampania społeczna „Krzywo Weszło – Zmień Ustawienia” wraz z interaktywną grą edukacyjną dla młodzieży.

[**www.pierwszekroki.net**](http://www.pierwszekroki.net)

I ogólnopolska kampania społeczna „Pierwsze kroki w (cyber)Świecie”. adresowana do rodziców dzieci w wieku przedszkolnym.

[**www.bezchemiina drodze.pl**](http://www.bezchemiina drodze.pl)

I ogólnopolska kampania społeczna „Bez chemii na drodze” poświęcona ryzyku związanemu ze skutkami używania substancji psychoaktywnych wśród użytkowników ruchu drogowego.

APLIKACJE:

www.alkoholoweliczydelko.pl

I sprawdź czy stężenie alkoholu we krwi nie przekracza dopuszczalnej normy!

www.e-pop.pl/#/welcome

I aplikacja telefoniczna (mobilnej) E-POP jest narzędziem wspierającym samoleczenie osób pijących problemowo, zainteresowanych uzyskaniem pomocy nakierowanej na ograniczenie spożywania alkoholu.

TELEFONY ZAUFANIA:

800 120 002

I ogólnopolski telefon dla ofiar przemocy w rodzinie czynny całą dobę. Dzwoniąc pod numer uzyskasz wsparcie, pomoc psychologiczną, informacje o możliwościach uzyskania pomocy najbliższej miejsca zamieszkania. niebieskalinia@niebieskalinia.info – poradnia e-mailowa dla osób uwikłanych w przemoc.

116 123

I infolinia przeznaczona dla osób w kryzysie emocjonalnym oraz dla osób pokrzywdzonych przestępstwem, w tym ze szczególnym uwzględnieniem osób doświadczających przemocy w rodzinie oraz jej świadków. Przeszkoleni specjaliści: psycholodzy i prawnicy pełnią całodobowy dyżur telefoniczny. <https://116sos.pl/> - kontakt poprzez mail i czat dla osób w kryzysie emocjonalnym, pokrzywdzonych przestępstwem i uwikłanych w przemoc.

116 111

I telefon zaufania dla dzieci i młodzieży prowadzony przez Fundację Dajemy Dzieciom Siłę. Służy dzieciom potrzebującym wsparcia, opieki i ochrony. Zapewnia młodym osobom kontakt w trudnych sytuacjach, możliwość wyrażenia trosk oraz rozmawiania o sprawach dla nich ważnych. Dzieci i młodzież mogą korzystać z oferty Telefonu Zaufania całkowicie bezpłatnie od poniedziałku do soboty w godzinach 12.00 – 20.00.

801 14 00 68

I „Pomarańczowa Linia” - infolinia oferująca wsparcie młodym osobom nadużywającym alkoholu oraz ich rodzicom. Czynna od poniedziałku do piątku w godzinach 14.00-20.00

801 889 880

I telefon zaufania dla dorosłych i młodzieży z problemem uzależnień behawioralnych. Czynny od poniedziałku do piątku w godzinach 17.00-22.00