



**MGOPS**  
Wieliczka



Miasto i Gmina Wieliczka



Gminny Zespół Interdyscyplinarny  
ds. Przeciwdziałania Przemocy  
Domowej w Wieliczce

# POMOC jest BLISKO

NIE JESTEŚCIE SAMI





## NIE JESTEŚCIE SAMI

Trudności emocjonalne, kryzysy psychiczne, poczucie osamotnienia czy bezradności mogą dotknąć każdego – dziecko, nastolatka, rodzica. Szczególnie w okresach przerw szkolnych: ferii czy wakacji młodzi ludzie mogą pozostawać poza codziennym systemem wsparcia, jaki daje szkoła.

Dlatego tak ważne jest, aby wiedzieć, gdzie i jak szukać pomocy – szybko, bezpiecznie i bez oceniania.

Kiedy warto szukać wsparcia?

- gdy dziecko lub nastolatek jest wycofany, smutny, rozdrażniony
- gdy pojawiają się silne emocje, lęk, bezsenność
- gdy młody człowiek mówi o bezsensowności życia lub rezygnacji
- gdy w rodzinie występuje kryzys, przemoc, uzależnienie
- gdy rodzic czuje, że „już nie daje rady”

## GDZIE ZWRÓCIĆ SIĘ O POMOC?

- Niebieska Linia: 800 120 002 (bezpłatny, anonimowy, całodobowy)
  - Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę: 116 111 (bezpłatny, anonimowy, całodobowy)
  - Ośrodek Interwencji Kryzysowej w Wieliczce: 730 201 771 lub 12 78 20 00 (płatny wg stawek operatora, całodobowy)
  - Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka: 800 12 12 12 (bezpłatny, anonimowy, całodobowy)
  - Telefon zaufania młodych Fundacja Itaka (do 25 r.ż.): 22 484 88 04 (płatny wg stawek operatora, pon-pt 13:00-20:00)
  - Kryzysowy Telefon Zaufania Instytutu Psychologii Zdrowia PTP: 116 123 (bezpłatny, anonimowy, całodobowy)
- 



## MIEJSCA BLISKO CIEBIE

Miejsko-Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej  
ul. Szpunara 20, 32-020 Wieliczka  
+48 12 278 38 72

Ośrodek Interwencji Kryzysowej w Wieliczce:  
kontakt całodobowo 24/7

ul. Niepołomska 26 G, 32-020 Wieliczka  
+48 12 278 20 00,  
+48 730 201 771

Komenda Powiatowa Policji w Wieliczce  
ul. Jedynaka 30a, 32-020 Wieliczka  
47 834 12 11

Rodzicu – Twoja reakcja ma znaczenie.

Czasem wystarczy rozmowa.

Czasem potrzebna jest pomoc specjalisty.

Najważniejsze, aby nie zostawiać dziecka samego z problemem.

Pamiętaj:

- Pomoc jest dostępna
  - Wsparcie jest bezpłatne
  - Reagowanie na czas ratuje zdrowie i życie
- 