

Gdzie uzyskać pomoc? TELEFONY POMOCOWE DLA DOROSŁYCH

TELEFON ZAUFANIA
DLA RODZICÓW I NAUCZYCIELI

800 100 100

dni powszednie od 12.00 do 15.00

CAŁODOBOWY TELEFON ZAUFANIA
FUNDACJI ITAKA

800 70 2222

CAŁODOBOWA LINIA WSPARCIA DLA OSÓB
W STANIE KRYZYSU PSYCHICZNEGO

800 702 222

CAŁODOBOWY TELEFON DLA KOBIET
DOŚWIADCZAJĄCYCH PRZEMOCY

600 707 717

MIEJSKI CAŁODOBOWY TELEFON
NADZIEI

800 112 800

CAŁODOBOWA „NIEBIESKA LINIA”
DLA OFIAR PRZEMOCY W RODZINIE

800 120 002

ANTYDEPRESYJNY TELEFON ZAUFANIA
FORUM PRZECIW DEPRESJI

22 594 91 00

wtorki i czwartki od 17.00 do 19.00



TELEFON ZAUFANIA DLA OSÓB DOROSŁYCH
W KRYZYSIE EMOCJONALNYM

116 123

dni powszednie od 14.00 do 22.00

POLICYJNY TELEFON ZAUFANIA
DS. PRZECIWDZIAŁANIA PRZEMOCY

800 120 226

dni powszednie od 9.30 do 15.30

TELEFON ZAUFANIA
CENTRUM PRAW KOBIET

22 621 3537

czwartki od 10.00 do 16.00

LINIA WSPARCIA DLA OSÓB
PO STRACIE BLISKICH

800 108 108

dni powszednie od 14.00 do 20.00

CAŁODOBOWA INFOLINIA
DLA DZIECI, MŁODZIEŻY I RODZICÓW

800 080 222

pomoc psychologiczna, pedagogiczna
i prawnicza

projekt: Katarzyna Nieborak grafika: freepik.com

Gdzie uzyskać pomoc? TELEFONY POMOCOWE DLA DZIECI I MŁODZIEŻY

CAŁODOBOWY TELEFON ZAUFANIA
FUNDACJI ITAKA

800 70 2222

CAŁODOBOWY TELEFON ZAUFANIA
DLA DZIECI I MŁODZIEŻY

116 111

<https://116111.pl>

TELEFON ZAUFANIA
RZECZNIKA PRAW DZIECKA

800 121212

dni powszednie od 12.00 do 15.00

MŁODZIEŻOWY TELEFON ZAUFANIA

192 88

dni powszednie od 15.00 do 19.00

ANTYDEPRESYJNY TELEFON ZAUFANIA
FORUM PRZECIW DEPRESJI

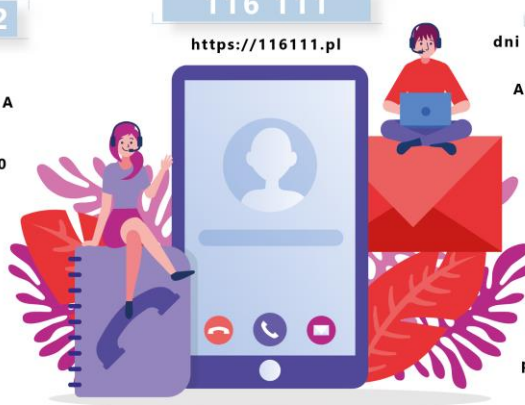
22 594 91 00

wtorki i czwartki od 17.00 do 19.00

MŁODZIEŻOWY TELEFON ZAUFANIA
DO ROZMÓW O SEKSIE

22 635 9392

piątki od 16.00 do 20.00



CAŁODOBOWA INFOLINIA
DLA DZIECI, MŁODZIEŻY I RODZICÓW

800 080 222

pomoc psychologiczna, pedagogiczna
i prawnicza

CAŁODOBOWA „NIEBIESKA LINIA”
DLA OFIAR PRZEMOCY W RODZINIE

800 120 002

CAŁODOBOWA LINIA WSPARCIA DLA OSÓB
W STANIE KRYZYSU PSYCHICZNEGO

800 702 222

POLICYJNY TELEFON ZAUFANIA
DS. PRZECIWDZIAŁANIA PRZEMOCY

800 120 226

dni powszednie od 9.30 do 15.30

LINIA WSPARCIA DLA OSÓB
PO STRACIE BLISKICH

800 108 108

dni powszednie od 14.00 do 20.00

INTERNETOWY TELEFON ZAUFANIA
„ANONIMOWY PRZYJACIEL”

42 637 1715

środy od 16.00 do 22.00
soboty od 10.00 do 22.00 w niedzielę

projekt: Katarzyna Nieborak grafika: freepik.com

Stowarzyszenie MONAR
Tuszyńska 106
(42) 646 40 12, (42) 645 98 32
monarlodz@gmail.com

diagnoza problemu
leczenie uzależnień
grupy edukacyjne i psychoedukacyjne

Stowarzyszenie POMOST
Próchnika 7 p. I
(42) 632 08 66, 504 017 691
pomost.s@poczta.fm

konsultacje warsztaty
wykłady edukacyjne

Specjalistyczne Centrum Pomocy osobom pokrzywdzonym przestępstwem
Rewolucji 1905r. 52, p. G03 (budynek AHE)
514 025 546

spotkania interwencyjne rehabilitacja
konsultacje psychologiczne
konsultacje psychiatryczne

Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej
Kilińskiego 102/102A
(42) 685 43 62, (42) 685 43 63
sekretariat@mops.lodz.pl

pomoc społeczna świadczenia
rehabilitacja piecza zastępcza

TELEFON ZAUFANIA

116 111

TELEFON ZAUFANIA DLA RODZICÓW I NAUCZYCIELI

800 100 100

MIEJSKI CAŁODOBOWY TELEFON DLA OFIAR PRZEMOCY

800 112 800

„NIEBIESKA LINIA” DLA OFIAR PRZEMOCY W RODZINIE

800 120 002



GDZIE UZYSKAĆ POMOC?

Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna nr 5
Łódź, Kopernika 40
(42) 637 16 08, (42) 637 06 31
kontakt@ppp5.elodz.edu.pl
www.ppp5-lodz.pl

doradztwo zawodowe diagnoza logopedyczna
poradnictwo wychowawcze terapia logopedyczna
diagnoza psychologiczna i pedagogiczna

Centrum Praw Kobiet
Piotrkowska 115
(42) 633 34 11
cpk_lodz@cpk.org.pl

pomoc psychologiczna bezpieczne schronienie
pomoc prawna pomoc socjalna

Fundacja Pomocy Rodzinie „Opoka”
Plac Barlickiego 11
(42) 633 75 43, (42) 630 61 80
opoka@toya.net.pl

grupa wsparcia diagnoza psychologiczna
mediacje rodzinne pomoc prawna
terapia indywidualna i grupowa dorosłych
terapia indywidualna i grupowa dzieci

**Ośrodek Terapii Rodzin - Hostel dla Matek z Dziećmi
Chroniący przed Przemocą**
ul. Franciszkańska 85
42 640 65 91
hostel@xl.wp.pl

nocleg grupa socjoterapeutyczna
grupa wsparcia konsultacje wychowawcze
konsultacje psychologiczne
terapia indywidualna i grupowa dzieci



PSYCHOLOG mgr Katarzyna Nieborak

Poniedziałek 9.45 - 17.00 pomoc udzielana na terenie
Wtorek 9.45 - 13.30 Przedszkola Miejskiego nr 41
 psycholog@pm41.elodz.edu.pl

poradnictwo psychologiczne
poradnictwo wychowawcze
psychoedukacja
wsparcie psychologiczne