

Poniżej lista poradni, do których można się zwrócić o bezpłatną pomoc:

Poradnia Psychologiczno – Pedagogiczna w Piasecznie:

[strona internetowa Poradni w Piasecznie](#)

Powiatowy Ośrodek Interwencji Kryzysowej: [strona Ośrodka Interwencji w Górze Kalwarii](#)

EZRA – nowa Poradnia w Piasecznie, ul. Powstańców Warszawy 29, **tel. 690 017 17**

- konsultacje psychologiczne dla dzieci i młodzieży
- konsultacje dla rodziców lub opiekunów – psychoterapię indywidualną dla dzieci i młodzieży
- psychoterapię grupową dla dzieci i młodzieży – sesje wsparcia dla rodziców i opiekunów prowadzoną indywidualnie, w parach lub grupowe
- wsparcie psychospołeczne realizowane w ramach wizyt środowiskowych w szkole, w domu lub innym miejscu pobytu pacjenta Wizyty odbywają się stacjonarnie, istnieje też możliwość konsultacji online.

Środowiskowe Centrum Zdrowia Psychicznego dla dzieci i młodzieży w Piasecznie,
tel. 22 7576820, w godz. 9 - 21, od poniedziałku do piątku.

Stowarzyszenie Patronat, [strona Stowarzyszenia Patronat](#)

Ogólnopolska Poradnia Telefoniczna dla Osób Dorosłych w Kryzysie Emocjonalnym,
tel. 116 123 - bezpłatny telefon dla osób dorosłych w kryzysie emocjonalnym czynny jest codziennie od 14.00 do 22.00

Bezpłatny Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży, tel. 116 111, [strona Telefonu Zaufania](#)
Zadzwoń lub napisz, gdy coś Cię martwi, masz jakiś problem, nie masz z kim porozmawiać lub wstydziś się o czymś opowiedzieć. Telefon jest czynny codziennie przez całą dobę, wiadomość przez stronę internetową możesz przesłać całą dobę.

Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka, tel. 800 12 12 12 - od poniedziałku do piątku w godzinach 8.15-20.00, dyżurują pod nim psycholodzy, pedagogzy, prawnicy.

Jeśli zadzwonisz w czasie, kiedy infolinia nie jest czynna, możesz nagrać wiadomość na sekretarkę i zostanie ona odsłuchana następnego roboczego dnia.

Niebieska Linia, tel. 800 12 00 02, [strona Niebieskiej Linii](#) Tu możesz zadzwonić jeśli jesteś ofiarą przemocy w rodzinie lub znasz kogoś kto doświadcza takiej przemocy w domu. Połączenie z numerem Niebieskiej Linii jest płatne za pierwszy impuls według stawki operatora, telefon czynny jest od poniedziałku do soboty w godzinach 8.00-22.00 oraz w niedziele i święta w godzinach 8.00-16.00.

Telefon Zaufania Narkotyki – Narkomania, tel. 801 199 990 Zadzwonź jeśli masz problemy z narkotykami, używasz ich, jesteś uzależniony lub martwisz się o kogoś z Twojego otoczenia. Możesz uzyskać fachową poradę, a także informację o tym, jak pomóc sobie lub bliskiej osobie. Telefon jest czynny codziennie w godzinach od 16.00 do 21.00. Dzwoniąc płacisz tylko za pierwszy impuls połączenia.

Telefon zaufania Uzależnienia behawioralne, tel. 801 889 880, www.uzaleznieniabehawioralne.pl Z telefonu mogą korzystać wszystkie osoby, które mają problem lub też zastanawiają się, czy mają problem z uzależnieniami behawioralnymi (Internetu, hazardu, zakupów, jedzenia). Z konsultantami mogą porozmawiać również osoby bliskie osobom uzależnionym – rodzina, przyjaciele, znajomi. Infolinia jest czynna codziennie od 17.00 do 22.00 z wyjątkiem świąt państwowych. Dzwoniąc płacisz tylko za pierwszy impuls połączenia lub wg stawki operatora sieci komórkowej.

Bezpłatna linia wsparcia dla osób po stracie bliskich, tel. 800 108 108 Działa w dni powszednie od 14:00 do 20:00. Adresowana jest do wszystkich osób w żałobie, które potrzebują pomocy. Dzwoniący mogą anonimowo porozmawiać o swojej sytuacji, otrzymać wsparcie, zasięgnąć porady.

Informacja o innych telefonach zaufania w Polsce: [strona telefonu zaufania](#)

Grupa Ponton, tel. 22 635 93 92, [strona Grupy Ponton](#) Grupa Ponton to młodzi specjaliści, którzy pomogą Ci w sprawach dojrzewania, seksualności oraz antykoncepcji. Doradcy Pontonu potrafią rozmawiać o wszystkim, co dotyczy rozwoju seksualnego, bez pouczania i

skrępowania. Połączenie jest płatne według stawki operatora. Nr telefonu jest czynny w piątki, w godzinach 16.00 20.00.

Zespół psychologiczno-pedagogiczny naszej szkoły także jest do dyspozycji i pełni dyżur **stacjonarny**, jest możliwość także spotkania w trybie **zdalnym**.

Psycholog szkolny:

Ksenia Domeradzka, adres mailowy: Ksenia.Domeradzka@zs1piaseczno.pl

Pedagodzy szkolni:

Małgorzata Nowak, adres mailowy: Malgorzata.Nowak@zs1piaseczno.pl

Hubert Nosek, adres mailowy: H.Nosek@zs1piaseczno.pl