

Instytucje udzielające pomocy w sytuacjach kryzysowych:

1. **Poradnia Psychologiczno - Pedagogiczna** ul. Z. Augusta 8 Limanowa tel. 018 33 71 737
2. **Komenda Powiatowa Policji** ul. Żwirki i Wigury 7 Limanowa tel. 018 33 79 400
3. **Komenda Powiatowa Państwowej Straży Pożarnej** ul. M.B. Bolesnej 43 Limanowa tel. 337 21 45
4. **Szpital Powiatowy w Limanowej** ul. Piłsudskiego 61 Limanowa Centrala: 018 330 17 00
5. **Punkt Konsultacyjny Komisji ds. Rozwiązywania Problemów Alkoholowych** ul. Spacerowa 8 Limanowa tel. 018 33 75 500
6. **Sąd Rejonowy** ul. Józefa Marka 19 Limanowa tel. 018 33 71 120
7. **Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej** ul. Kilińskiego 11 Limanowa tel. 018 33 71 310
8. **Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej** ul. M.B. Bolesnej 18 tel. 018 3373657
9. **Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie** ul. Józefa Marka 7 Limanowa, tel. 018 33 75 826
10. **Powiatowa Stacja Sanitarno – Epidemiologiczna** ul. Grunwaldzka 7 Limanowa tel. 018 33 72 101
11. **Poradnia Psychologiczno- Psychiatryczna** ul. Witosa 3/2 Limanowa tel. 018 33 75 570
12. **Szpitalny Punkt Konsultacyjny ds. uzależnień i innych problemów psychologicznych** mieszczący się w Szpitalu Powiatowym w Limanowej tel. 734-136-341
13. **Sądecki Ośrodek Interwencji Kryzysowej w Nowym Sączu** ul. Śniadeckich 10a tel. 18 44 90 495
14. **Małopolskie Centrum Profilaktyki i Terapii Uzależnień** ul. L. Waryńskiego 1 tel. 18 44071 31

Na terenie szkoły pomocy psychologiczno-pedagogicznej udzielają pedagodzy szkolni, psycholog oraz pielęgniarka szkolna w godzinach ich pracy.

Kontakt telefoniczny- gdzie szukać pomocy?

Telefon zaufania dla dzieci i młodzieży 116 111 poniedziałek - piątek godz. 12.00- 20.00 – numer bezpłatny. Możesz porozmawiać o każdym problemie, z którym nie potrafisz sobie poradzić.

Ogólnopolskie Pogotowie dla Ofiar Przemocy w rodzinie " Niebieska Linia"

Warszawa, tel. 0 - 800 - 120 -002, (0 - 22) 666 - 00 – 60

Numer 112 jest numerem alarmowym pod który możesz zadzwonić, gdy znajdziesz się w niebezpieczeństwie i będziesz potrzebować pomocy ze strony **policji, straży pożarnej lub pogotowia.**

Helpline; 0 800 100 100. Helpline to miejsce, którego celem jest pomoc młodym Internautom w sytuacjach zagrożenia w Internecie oraz podczas korzystania z telefonów komórkowych. Z numerem można połączyć się **bezpłatnie** i działa od **poniedziałku do piątku w godzinach 11:00-16:00.**

Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka 0 800 12 12 12 jest telefonem skierowanym do wszystkich dzieci **potrzebujących pomocy.** Dzwoniąc pod ten numer połączysz się ze specjalistą, który postara Ci się pomóc. Z numerem 0 800 12 12 12 można połączyć się **bezpłatnie** z każdego stacjonarnego numeru oraz telefonów komórkowych Orange. Telefon działa w godzinach **8:15-20:00.**

Niebieska linia 0 801 12 00 02. Tu możesz zadzwonić jeśli jesteś ofiarą **przemocy w rodzinie** lub znasz kogoś kto doświadcza takiej przemocy w domu. Telefon czynny jest od **poniedziałku do soboty w godz. 8:00-22:00** oraz w **niedziele i święta w godz. 8:00-16:00.**

Ogólnopolski Telefon Zaufania Narkotyki – Narkomania; 0801 199 990. Pod tym numerem telefonu otrzymasz pomoc oraz wsparcie jeśli Twoim problemem są **narkotyki i uzależnienia od narkotyków.** Telefon jest czynny **codziennie od 16:00 do 21:00. Całe połączenie płatne 35 gr.**

Infolinia Stowarzyszenia KARAN; 0 800 12 02 89. W infolinii otrzymasz pomoc oraz wsparcie jeśli Twoim problemem są **narkotyki i uzależnienia od narkotyków.** Pod numer 0 800 12 02 89 możesz zadzwonić jeśli problem dotyczy Ciebie lub jeśli martwisz się, że ktoś Ci bliski ma problem z narkotykami. Połączenie jest **bezpłatne.** Telefon jest czynny od **poniedziałku do piątku, w godzinach 10:00-17:00.**

