

# TU ZNAJDZIESZ POMOC

**Jeśli zmagasz się z trudnościami, smutkiem, stanami lękowymi czy z poczuciem osamotnienia – zadzwoń, poproś o pomoc albo zwyczajnie porozmawiaj z bliską Ci osobą bądź z pedagogiem / psychologiem szkolnym / wychowawcą.**

- **Linia wsparcia dla osób w stanie kryzysu psychicznego – 800 702 222**
- **Telefon zaufania dla Osób Dorosłych w Kryzysie Emocjonalnym – 116 123**
  - **Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży – 116 111**
- **Całodobowa bezpłatna infolinia dla dzieci i młodzieży – 800 080 222**
- **Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka – 800 12 12 12**
- **Ogólnopolski Telefon dla Ofiar Przemocy w Rodzinie „Niebieska Linia” 800 120 002**
- **Antydepresyjny Telefon Zaufania Forum Przeciw Depresji – 22 594 91 00**
  - **Antydepresyjny telefon zaufania – ITAKA – 22 484 88 01**
  - **Telefoniczna Pierwsza Pomoc Psychologiczna – 22 425 98 48**

- Telefon Pogadania – **22 255 22 50 i 800 012 005**
- Ośrodek Środowiskowej Opieki Psychologicznej i Psychoterapeutycznej dla Dzieci i Młodzieży – **Bochnia ul. Brzeźnicka 55d, Tel. 509 804 190**
- Poradnia Psychologiczno – Pedagogiczna w Bochni - **(14) 612-36-91**
- Pedagog szkolny Lidia Kaczmarek [lidiakaczmarek@psp7bochnia.edu.pl](mailto:lidiakaczmarek@psp7bochnia.edu.pl)
  - Psycholog szkolny Anna Mrozowska  
[annamrozowska@psp7bochnia.edu.pl](mailto:annamrozowska@psp7bochnia.edu.pl)