



GDZIE SZUKAĆ POMOCY?

2025

BEZPŁATNA POMOC DLA MIESZKAŃCÓW PŁOCKA
Z ZAKRESU PROFILAKTYKI UZALEŻNIEŃ, ROZWIĄZYWANIA
PROBLEMÓW ALKOHOLOWYCH, PRZECIWDZIAŁANIA
NARKOMANII ORAZ PRZEMOCY DOMOWEJ

ALKOHOL, NARKOTYKI, PRZEMOC

I. PUNKTY INFORMACYJNO – KONSULTACYJNE	3
1. Punkt Informacyjny - Konsultacyjny prowadzony przez Wydział Zdrowia i Spraw Społecznych Urzędu Miasta Płocka	3
2. Punkt Informacyjny - Konsultacyjny prowadzony przez Centrum Psychologiczno – Pastoralne METANOIA w Płocku	4
3. Punkt Informacyjny - Konsultacyjny prowadzony przez Polski Czerwony Krzyż Oddział Rejonowy w Płocku	4
II. INNE MIEJSCA ŚWIADCZĄCE POMOC SPECJALISTYCZNĄ	
1. Ośrodek Pomocy Psychologiczno – Terapeutycznej ALTER EGO	5
2. Poradnia Rodzinna prowadzona przez Stowarzyszenie Pomocy Rodzinom „Tygiel” w Płocku	5
3. Poradnia Profilaktyczno – Konsultacyjna MONAR w Płocku	5
4. TEEN CHALLENGE Chrześcijańska Misja Społeczna Oddział w Płocku	6
5. Stowarzyszenie na Rzecz Przeciwdziałania Zjawiskom Patologii Społecznej MIĘDZY LUDŹMI – Oddział w Płocku	7
6. Fundacja NA TEMAT – Pracownia Profilaktyki i Terapii Uzależnień w Płocku	7
7. Fundacja Przystanek RODZINA	7
III. STOWARZYSZENIA ABSTYNNENCKIE	8
1. Płockie Stowarzyszenie „Klub Abstynentów”	8
IV. PLACÓWKI LECZNICTWA ODWYKOWEGO	9
1. Poradnia Profilaktyki i Leczenia Uzależnień, Płocki Zakład Opieki Zdrowotnej Sp. z o.o.	9
2. „Vide” Ośrodek Medyczno – Psychologiczny w Płocku	9
V. NOCLEGOWNIE I HOSTELE	10
1. Schronisko dla Kobiet prowadzone przez Polski Komitet Pomocy Społecznej Zarząd Rejonowy w Płocku	10
2. Dom dla Osób Doznających Przemocy w Rodzinie (Hostel) przy Miejskim Ośrodku Pomocy Społecznej w Płocku	10
VI. POMOC DLA OSÓB W KRYZYSIE BEZDOMNOŚCI	11
1. Ogrzewalnia dla Osób bezdomnych prowadzona przez TEEN CHALLENGE Chrześcijańską Misję Społeczną Oddział w Płocku.	11
2. Punkt Higieniczno – Sanitarny przy Izbie Wytrzeźwień w Płocku	
3. Punkt higieniczno – sanitarny dla bezdomnych „Nowa Szansa” prowadzony przez Katolickie Stowarzyszenie Pomocy im. św. Brata Alberta w Płocku	11
VI. TELEFONY ZAUFANIA	12
1. Telefon Interwencyjno – Wspierający dla Osób Doznających Przemocy w Rodzinie (lub świadków przemocy)	12
2. Ogólnopolskie Pogotowie dla Ofiar Przemocy w Rodzinie „Niebieska Linia”	12
3. Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży	12
4. Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka	13
5. Telefon Zaufania „UZALEŻNIENIA”.....	13
6. Telefon Zaufania - uzależnienia behawioralne	13
7. Pomarańczowa Linia	14
8. Telefon dla rodziców i nauczycieli	14
9. Centrum Wsparcia dla osób dorosłych w kryzysie psychicznym	15
VII. INNE INSTYTUCJE	16
1. Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Płocku – Ośrodek Interwencji Kryzysowej	16
2. Komenda Miejska Policji w Płocku	16
3. Prokuratura Rejonowa w Płocku	16
4. Sąd Rejonowy w Płocku, III Wydział Rodzinny i Nieletnich	17
5. Straż Miejska w Płocku	17

I. PUNKTY INFORMACYJNO - KONSULTACYJNE

Zakres działalności:

Zakres świadczonych usług obejmuje udzielanie bezpłatnej pomocy specjalistycznej mieszkańcom miasta Płocka z zakresu profilaktyki uzależnień, rozwiązywania problemów alkoholowych, przeciwdziałania narkomanii oraz przemocy w domowej.

1. Punkt Informacyjny - Konsultacyjny prowadzony przez Wydział Zdrowia i Spraw Społecznych Urzędu Miasta Płocka, tel. informacyjny do Urzędu Miasta Płocka: 24 367 17 04, 24 367 17 20

Siedziba: Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej w Płocku, ul. Zgliczyńskiego 4

Dyżury specjalistów:

POKÓJ NR 24 - tel. 24 364 76 71, 24 364 76 72 (czynny w godzinach pracy specjalistów)

Psycholog:

- środa: 14:30 – 17:30 (przerwa wakacyjna w sierpniu)
- czwartek: 16:30 – 19:30 (przerwa wakacyjna w lipcu)

Instruktor terapii uzależnień:

- wtorek: 14:30 – 17:30

Specjalista ds. przeciwdziałania przemocy w domowej:

- poniedziałek: 15:15 – 17:15

Pedagog:

- środa: 15:15 – 17:15 (przerwa wakacyjna w lipcu)
- czwartek: 14:30 – 16:30 (przerwa wakacyjna w sierpniu)

Logopeda:

- piątek: 14:30 – 17:30

Prawnik:

- wtorek: 17:30 – 19:30

Dyżury mogą ulec zmianie.

2. Punkt Informacyjno- Konsultacyjny prowadzony przez Centrum Psychologiczno – Pastoralne METANOIA w Płocku, www.cpp-metanoia.com

Siedziba: Płock, ul. Kobylińskiego 21A, tel. 24 268 66 81, 24 268 04 48

Psycholog:	- wtorek:	16:00 – 18:00
	- czwartek:	17:00 – 19:00
Pedagog:	- środa:	16:00 – 18:00
Logopeda:	- poniedziałek:	15:30 – 18:30
Mediator:	- wtorek:	16:00 – 18:00
Terapeuta uzależnień:	- czwartek:	16:15 – 18:15

Dyżury mogą ulec zmianie.

Przerwa wakacyjna: lipiec – sierpień.

3. Punkt Informacyjno - Konsultacyjny prowadzony przez Polski Czerwony Krzyż Oddział Rejonowy w Płocku

Siedziba: Płock, ul. Borowicka 3B, tel. 600 809 166

Dyżury specjalistów:

Psycholog:	- środa:	16:00 – 18:00
Pedagog:	- poniedziałek:	15:00 – 18:00
Logopeda:	- wtorek:	15:00 – 18:00

Dyżury mogą ulec zmianie.

Przerwa wakacyjna: lipiec - sierpień

II. INNE MIEJSCA ŚWIADCZĄCE POMOC SPECJALISTYCZNĄ

1. Ośrodek Pomocy Psychologiczno – Terapeutycznej ALTER EGO

Miejsce realizacji działań: Płock, ul. Kwiatka 27 lok 2, tel. 604 987 360, e-mail g.wyszyn@gmail.com

WSPARCIE INDYWIDUALNE W RAMACH PROGRAMU KOREKCYJNO - EDUKACYJNEGO dla osób stosujących przemoc domową w okresie od 17 stycznia do 29 grudnia 2025 r.

- **środa: 18:00 – 21:00**
- **piątek: 17.30 – 20.30**

(z wyłączeniem dni wolnych od pracy).

PROGRAM KOREKCYJNO - EDUKACYJNY dla osób stosujących przemoc domową

- **I Grupa dla mężczyzn** - w okresie od 16 stycznia do 12 czerwca i od 26 czerwca do 10 lipca 2025 r. w czwartki: **15:00 – 17:00**, oraz 18 czerwca 2025 r. w środę.
- **II Grupa dla mężczyzn** - (pierwsze spotkanie 10 lipca 2025 r. w godz. 17.00 - 19.00) pozostałe w okresie od 17 lipca do 18 grudnia 2025 r. w czwartki: **15:00 – 17:00**, (z wyłączeniem dni wolnych od pracy).
- **Grupa dla kobiet** – w okresie od 08 lutego 2025 r. do 14 grudnia 2025 r. **druga i czwarta sobota w miesiącu: 8.00 – 11.00** (z wyłączeniem okresu wakacyjnego).

2. Poradnia Rodzinna prowadzona przez Stowarzyszenie Pomocy Rodzinom „Tygiel” w Płocku,

Siedziba: Płock, u. Gierzyńskiego 17 (lokal obok wejścia do EkoMazu), tel. 662 883 667, e-mail: biuro@tygiel.net.pl

Godziny otwarcia:

poniedziałek:	17:00 – 21:15
wtorek	15:00 -19:00
środa:	16:00 – 18:00 i 19:00 -21:00
czwartek:	8:30-10:30 i 15:00-17:00
piątek:	8:30 – 10:30

Zakres działalności:

- porady, konsultacje, interwencje kryzysowe, terapia par i rodzinna dla osób z problemem narkotykowym, alkoholowym oraz w zakresie uzależnień behawioralnych,
- pomoc dla dzieci i młodzieży eksportującej z substancjami psychoaktywnymi,
- trening umiejętności wychowawczych dla rodziców,
- trening umiejętności psychospołecznych dla młodzieży.

Dyżury specjalistów:

Psycholog dzieci i młodzieży:	- wtorek,	17:00 – 19:00
	- środa	19:00 - 21:00
Psycholog:	- poniedziałek	17:00 – 19:00
	- czwartek	15:00 – 17:00
Terapeuta rodzinny:	- poniedziałek	19:15 – 21:15
	- wtorek	15:00 – 19:00
	- środa	16:00 – 18:00
	- czwartek	8:30 - 10:30
	- piątek	8:30 - 10:30

3. Poradnia Profilaktyczno – Konsultacyjna MONAR w Płocku,

Siedziba: Płock, Al. Kilińskiego 6a, tel. 24 364 54 12, e-mail: monarplock@gmail.com

Godziny otwarcia:

- poniedziałek, wtorek, środa, czwartek: 11:00 – 17:00
- piątek: 11:00 – 20:00

Zakres działalności:

- psychoedukacja indywidualna dla osób z problemem narkotykowym lub alkoholowym oraz ich rodzin,
- organizowanie leczenia na oddziałach detoksykacyjnych oraz w ośrodkach stacjonarnych,
- warsztaty podnoszące umiejętności wychowawcze dla rodziców dzieci uzależnionych,
- grupa wsparcia dla rodziców,
- interwencje kryzysowe,
- poradnictwo rodzinne.

Dyżury specjalistów:

Psychoedukator:	- wtorek:	15:00 – 17:00
Pedagog resocjalizacji:	- piątek:	14:00 – 16:00
Instruktor terapii uzależnień:	- czwartek:	15:00 – 17:00
Specjalista psychoterapii uzależnień:	- poniedziałek:	15:00 – 17:00
Terapeuci uzależnień:	- wtorek:	14:00 – 15:00
	- czwartek:	14:00 – 15:00
	- piątek:	18:00 – 20:00
Konsultant ds. uzależnień	- poniedziałek :	11:00 – 15:00
	- wtorek :	11:00 – 14:00
	- środa:	11:00 – 15:00
	- czwartek :	11:00 – 14:00
	- piątek:	11:00 – 14:00

Program CANDIS – dla osób używających szkodliwie i uzależnionych od przetworów konopi

- środa: 15:00 – 17:00
- piątek: 16:00 – 18:00

Grupy samopomocowe, które spotykają się w siedzibie Poradni Profilaktyczno - Konsultacyjnej MONAR:

- grupa NA (Anonimowych Narkomanów) - środa 20:00, niedziela 19:00
- grupa AA (Anonimowi Alkoholicy) - wtorek 18:00, środa 17:30
- grupa AH (Anonimowych Hazardzistów) - czwartek 17:30
- grupa SLAA (Anonimowi Uzależnieni od Seksu i Miłości) - poniedziałek 18:15

4. TEEN CHALLENGE Chrześcijańska Misja Społeczna Oddział w Płocku [Facebook/teenchallenge.plock](https://facebook/teenchallenge.plock)

Siedziba: Płock, ul. Tumską 5/5 tel. 794 34 91 09, tumska5@gmail.com

Program skierowany jest do osób uzależnionych od alkoholu i innych środków psychoaktywnych, współuzależnionych oraz osób bezdomnych.

Grupa wsparcia:

– wtorek: 17:00 – 19:00 (dla osób uzależnionych)

5. Stowarzyszenie na Rzecz Przeciwdziałania Zjawiskom Patologii Społecznej MIĘDZY LUDŹMI – Oddział w Płocku

Siedziba: ul. Asnyka 2 (sala Klubu Profilaktyki Środowiskowej „Skarpiak”), tel. 600 381 797.

Działania obejmują specjalistyczną opiekę: psychologiczną i pedagogiczną dla osób uzależnionych ze współistniejącą chorobą psychiczną.

6. Fundacja NA TEMAT – PRACOWNIA PROFILAKTYKI I TERAPII UZALEŻNIEŃ, uzaleznienia.plock@vp.pl

Miejsce realizacji działań: Płock, ul. Kwiatka 27 lok. 2, tel. 604 987 360,

Zakres działalności:

Motywacja i podtrzymanie – kompleksowy program wsparcia grupowego dla osób uzależnionych, nadużywających oraz szkodliwie używających substancji psychoaktywnych:

GRUPA EDUKACYJNO- MOTYWUJĄCA dla osób uzależnionych i zagrożonych uzależnieniem w okresie od 21 stycznia do 30 grudnia 2025 r.

- piątek: 16.00 – 18.00
(z wyłączeniem dni wolnych od pracy)

GRUPA ZAPOBIEGANIA NAWROTOM dla osób uzależnionych po ukończonym programie terapii w okresie od 21 stycznia do 30 grudnia 2025 r.

- wtorek: 18.00 – 20.00
(z wyłączeniem dni wolnych od pracy)

WSPARCIE INDYWIDUALNE DO PODJĘCIA LECZENIA w okresie od 15 stycznia do 18 grudnia 2025 r.

- poniedziałek: 15.00 – 17.00
- środa: 16.00 – 18.00
- czwartek: 17.00 – 19.00
(z wyjątkiem dni wolnych od pracy)

7. Fundacja Przystanek RODZINA

Miejsce realizacji zadania: ul. Misjonarska 22 lok. 4 tel. 691 105 240

Zakres działalności:

- warsztaty, grupy wsparcia i spotkania indywidualne dla rodziców – wsparcie w problemach wychowawczych,
- realizacja programu „Szkoła dla rodziców”,
- treningi umiejętności społecznych dla młodzieży.

III. STOWARZYSZENIA ABSTYNENCKIE

1. Płockie Stowarzyszenie „Klub Abstynentów”

Siedziba: Płock, ul. 3-go Maja 6 lok. 1 i 21

w godz. 9.00 – 19.00 (od poniedziałku do soboty) - 509 516 321

e-mail: klub.abstynenta@interia.pl

czynny:

poniedziałek:	10:00 – 19:00
wtorek, środa, czwartek:	14:00 – 19:00
piątek	11:00 – 21:00
sobota:	19:00 – 21:00
niedziela:	16:30 – 19:00

Działania edukacyjno-motywacyjne (zajęcia grupowe oraz konsultacje indywidualne) skierowane do młodzieży oraz osób dorosłych w tym: osób uzależnionych, nadużywających alkoholu oraz ich bliskich, osób doświadczających oraz stosujących przemoc domową.

Zajęcia edukacyjno – motywujące oraz konsultacje/porady ze specjalistami: psychologiem - psychotraumatologiem, instruktorem terapii uzależnień, pedagogiem, profilaktykiem uzależnień, warsztaty rehabilitacyjne, warsztaty umiejętności psychospołecznych.

W siedzibie Klubu odbywają się spotkania Grup Samopomocowych: AA, Al-Anon, DDA/DDD.

IV. PLACÓWKI LECZNICTWA ODWYKOWEGO

1. Poradnia Profilaktyki i Leczenia Uzależnień Płocki Zakład Opieki Zdrowotnej Sp. z o.o. www.szpitalplock.pl

Siedziba: Przychodnia Centrum Zdrowia Psychicznego, ul. M. Reja 15/3,
telefon do rejestracji: 603 600 579, 24 364 53 70

Dni i godziny rejestracji:

- poniedziałek – czwartek: 7:00 -18:00
- piątek: 7:00 - 15:00

Zakres świadczonych usług:

- Pacjenci przyjmowani są na bieżąco bez rejestracji.
- Rejestracji należy dokonywać jedynie w celu odbycia wizyty lekarskiej.
- Sposób rejestracji: osobiście lub telefonicznie.
- Przyjmowani są również pacjenci nieubezpieczeni.
- Świadczeń udzielają: psychiatra, psycholog, specjaliści psychoterapii uzależnień.
- Poradnia świadczy usługi w zakresie: bezpłatnej diagnozy i porad, psychoterapii indywidualnej i grupowej, konsultacji psychiatrycznych.
- Poradnia świadczy usługi dla osób uzależnionych od alkoholu, narkotyków i innych substancji psychoaktywnych, hazardzistów, osób związanych emocjonalnie z kimś uzależnionym lub chcącym mu pomóc, dorosłych dzieci alkoholików (DDA).
- Poradnia współpracuje z: Komisją ds. Rozwiązywania Problemów Alkoholowych, Poradnią Zdrowia Psychicznego, Monarem, Centrum Pomocy Rodzinie, Domami Opieki Społecznej, Opieką Społeczną, POZ, Sądem i Prokuraturą.

2. „Vide” Ośrodek Medyczno – Psychologiczny w Płocku www.vide-terapia.pl, e-mail: rejestracja@videspzoo.pl

Siedziba: Płock, ul. Dworcowa 14, tel.: 24 365 66 55, 506 041 920,

- Poradnia Leczenia Uzależnień
- Oddział Dzienny Terapii Uzależnienia od Alkoholu

Oferta terapeutyczna skierowana jest do osób uzależnionych od alkoholu i innych substancji psychoaktywnych oraz członków ich rodzin.

Ośrodek Vide - filia w Ciućkowie 59:

- Całodobowy Oddział Terapii Uzależnień od Substancji Psychoaktywnych,
- Całodobowy Oddział Leczenia Uzależnień.

Pobyt finansowany ze środków NFZ.

V. NOCLEGOWNIE I HOSTELE

1. Schronisko dla Kobiet – prowadzone przez Polski Komitet Pomocy Społecznej Zarząd Rejonowy w Płocku

Siedziba: Płock, ul. Misjonarska 22, tel. 24 364 76 05 czynny codziennie całą dobę

Zakres działalności:

- udzielanie noclegu i tymczasowego miejsca zamieszkania,
- udzielanie porad ofiarom przemocy,
- Punkt Konsultacyjny dla Ofiar Przemocy PKPS
 - sporządzanie mapy obrażeń ciała (bezpłatnie), termin do uzgodnienia telefonicznie – w godzinach 8:00 – 16:00,
 - konsultacje dotyczące przeciwdziałania przemocy domowej - pierwsza i ostatnia środa miesiąca w godzinach 11:00 – 12:00,
 - konsultacje z coachem – sesje indywidualne (specjalizacja Life Coaching) – pierwszy i ostatni wtorek miesiąca w godzinach: 12:00 – 13:00.

2. Dom dla Osób Doznających Przemocy Domowej (Hostel)

prowadzony przez Ośrodek Interwencji Kryzysowej przy Miejskim Ośrodku Pomocy Społecznej w Płocku

Siedziba: Płock, ul. Obejście 9, tel. 660 434 220, czynny codziennie, całą dobę.

Placówka przeznaczona jest **wyłącznie dla mieszkańców Płocka**.

Osoby lub rodziny przebywające w Domu mogą uzyskać pomoc:

- psychologiczną,
- socjalną.

TELEFON WSPARCIA DLA OSÓB DOZNAJĄCYCH PRZEMOCY DOMOWEJ

660 434 220

czynny codziennie 9:00 – 21:00

VI. POMOC DLA OSÓB W KRYZYSIE BEZDOMNOŚCI

1. Ogrzewalnia dla osób w kryzysie bezdomności prowadzona przez TEEN CHALLENGE Chrześcijańską Misję Społeczną Oddział w Płocku.

Siedziba: Płock, ul. Otolińska 23, tel. 794 349 109

Funkcjonuje w okresie od października do kwietnia, w godzinach od 18:00 do 8:00.

W przypadku niskich temperatur godziny jak i okres funkcjonowania może ulec zmianie.

Ogrzewalnia przeznaczona jest dla osób w kryzysie bezdomności, które mogą ogrzać się, wziąć prysznic, napić ciepłego napoju, przygotować posiłek we własnym zakresie, otrzymać czystą odzież, ale również uzyskać informacje z zakresu możliwych form pomocy udzielanych na terenie Gminy – Miasto Płock.

2. Punkt Higieniczno-Sanitarny przy Izbie Wytrzeźwień w Płocku

Siedziba: Płock, ul. Medyczna 1, tel. 24 367 19 09

czynny codziennie w godz. od 8:00 do godz. 20:00

W punkcie osoby w kryzysie bezdomności mogą skorzystać z kąpieli – zapewnione są środki czystości. Istnieje również możliwość skorzystania z wymiany ubrań dla mężczyzn (wydawanie ubrań codziennie od godz. 8:00 do godz. 17:00).

3. Punkt higieniczno-sanitarny dla bezdomnych „Nowa Szansa” prowadzony przez Katolickie Stowarzyszenie Pomocy im. św. Brata Alberta

Siedziba: Płock, ul. Tadeusza Kościuszki 5A, tel.: 24 364 98 81,
e-mail: zarzad@bratalbert.pl

czynny: poniedziałki, środy, piątki w godz. 10:00 – 12:00.

Organizator zapewnia:

- wsparcie medyczne poprzez regularny dostęp do podstawowej opieki medycznej, obejmującej m.in. założenie karty pacjenta, wstępny wywiad medyczny, pomiar ciśnienia tętniczego, pomiar poziomu glukozy we krwi, opatrywanie ran, organizowanie wizyt lekarskich w razie potrzeby,
- dostęp do pomieszczeń sanitarnych (toaleta z umywalką, kabiny prysznicowe z dozownikami ściennymi na mydło, suszarka ścienna do włosów, kosze na brudną odzież),
- czystą odzież używaną na zmianę.

VII. TELEFONY ZAUFANIA

1. Telefon Interwencyjno - Wspierający dla Osób Doznających Przemocy Domowej (lub świadków przemocy) prowadzony przez Ośrodek Interwencji Kryzysowej Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej w Płocku

660 434 220

czynny codziennie od 9:00 do 21:00

2. OGÓLNOPOLSKIE POGOTOWIE DLA OFIAR PRZEMOCY W RODZINIE „Niebieska Linia”

800 12 00 02

czynny przez całą dobę

Jeśli doznajesz przemocy lub jesteś jej świadkiem – zadzwoń.

Konsultacje w sprawie przemocy prowadzimy wyłącznie:

- drogą telefoniczną pod numerem telefonu **800 120 002**,
- mailową pod adresem **niebieskalinia@niebieskalinia.info**
- listowną pod adresem: Ogólnopolskie Pogotowie dla Ofiar Przemocy w Rodzinie „Niebieska Linia” Al. Jerozolimskie 155, 02-326 Warszawa.

3. Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży <https://116111.pl/>

116 111

116 111 telefon zaufania dla dzieci i młodzieży od 15 lat prowadzi Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę. **Telefon jest anonimowy, bezpłatny, całodobowy i dyskretny.**

W każdym europejskim kraju pod numerem 116 111 osoby poniżej 18 r.ż. otrzymają potrzebną pomoc i wsparcie.

W telefonie zaufania pracują specjaliści: psycholodzy i pedagodzy – konsultantki i konsultanci. Jesteśmy profesjonalnie przygotowani do świadczenia pomocy psychologicznej przez telefon oraz online.

Możesz się z nami skontaktować zawsze, dzwoniąc pod numer 116 111, wybierając opcję chatu albo wysyłając do nas wiadomość przez stronę.

Możesz się z nami skontaktować zawsze, dzwoniąc pod numer **116 111**, albo wysyłając do nas wiadomość przez za pośrednictwem strony **www.116111.pl**

4. Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznicki Praw Dziecka

<https://800121212.pl/>

800 12 12 12

Zasady działania Dziecięcego Telefonu Zaufania Rzecznicki Praw Dziecka 800 12 12 12

Anonimowy

Gdy dzwonisz do Dziecięcego Telefonu Zaufania Rzecznicki Praw Dziecka, możesz czuć się pewnie wiedząc, że rozmowa jest całkowicie anonimowa. Nie musisz podawać swojego imienia ani żadnych innych szczegółów osobistych. Naszym priorytetem jest zapewnienie ci bezpiecznego i poufnego miejsca do wyrażania swoich myśli i uczuć.

Bezpłatny

Nie musisz się martwić o koszty rozmowy z nami. Nasza usługa jest całkowicie bezpłatna. Chcemy, aby nasz telefon zaufania był dostępny dla każdego/ej z Was.

Całodobowy

Niezależnie od tego, czy czujesz potrzebę rozmowy o poranku, w południe czy w nocy, nasz telefon zaufania jest dostępny 24 godziny na dobę, 7 dni w tygodniu. Nie ma ograniczeń czasowych ani dni wolnych. Jesteśmy tu dla ciebie w każdym momencie, gdy tylko potrzebujesz wsparcia.

Dyskretny

Rozmowy, które prowadzisz z naszymi konsultantami są całkowicie poufne. Nie będziemy udostępniać żadnych informacji o tobie ani o twojej rozmowie osobom trzecim bez twojej zgody. Możesz czuć się swobodnie wyrażając swoje emocje i myśli, wiedząc, że są bezpieczne i chronione.

5. TELEFON ZAUFANIA „UZALEŻNIENIA”

800 199 990

Ogólnopolski Telefon Zaufania Uzależnienia to miejsce, gdzie osoby z problemami związanymi z uzależnieniem i ich bliscy mogą otrzymać wsparcie, porozmawiać z wykwalifikowanymi konsultantami oraz uzyskać informacje na temat leczenia, terapii i innych form pomocy.

Telefon Zaufania jest dostępny dla osób z całej Polski i działa codziennie w godzinach 16.00-21.00.

Pomoc udzielana przez telefon jest anonimowa, bezpieczna i oparta na zasadzie zaufania. Jest bezpłatna dla osób chcących skorzystać z konsultacji.

6. TELEFON ZAUFANIA - uzależnienia behawioralne

<https://psychologia.edu.pl/component/content/article/1-latest-news/1303-telefon-zaufania-801-889-880.html>

801 889 880

Telefon zaufania dla osób cierpiących z powodu uzależnień behawioralnych, tj. uzależnienia od hazardu, internetu, seksu, zakupów, pracy czy jedzenia.

Działalność telefonu zaufania obejmuje:

- prowadzenie konsultacji telefonicznych dla osób cierpiących z powodu uzależnień behawioralnych i ich bliskich;

- rozwijanie i udostępnianie bazy informacji o lokalnie działających specjalistach i instytucjach prowadzących terapię uzależnień behawioralnych;
- prowadzenie działań informacyjnych i edukacyjnych na temat uzależnień behawioralnych.

Konsultacje telefoniczne prowadzą doświadczeni specjaliści Instytutu Psychologii Zdrowia Polskiego Towarzystwa Psychologicznego, przeszkoleni w zakresie problematyki uzależnień behawioralnych.

Konsultacje telefoniczne prowadzą doświadczeni specjaliści Instytutu Psychologii Zdrowia PTP, przeszkoleni w zakresie problematyki uzależnień behawioralnych.

Telefon zaufania **801-889-880** jest czynny codziennie, także w weekendy, w godzinach od 17:00 do 22:00. Koszt połączenia z telefonów stacjonarnych to koszt jednego impulsu, według taryfy operatora. Koszt połączenia z telefonów komórkowych – cena za każdą minutę, zależnie od taryfy operatora.

7. Pomarańczowa Linia, <https://pomaranczowalinia.pl/>

801 14 00 68

Infolinia czynna od poniedziałku do piątku w godz. 14:00-20:00

Pomarańczowa Linia jest programem informacyjno-konsultacyjnym, **oferującym wsparcie dla rodziców dzieci eksperymentujących oraz uzależnionych** od alkoholu i narkotyków. Program oferuje pomoc rodzicom w radzeniu sobie z **problemami młodzieży** oraz dorosłych w ich środowisku rodzinnym. Pomaga rodzicom dzieci pijących alkohol i zażywających środki psychoaktywne, dostarczając wstępne **konsultacje bezpośrednie**, telefoniczne oraz mailowe.

Program oferuje:

- **Pomoc eksperymentującym oraz zażywającym dzieciom** poprzez konsultacje i wsparcie psychologiczne.
- **Konsultacje telefoniczne** oraz bezpośrednie, aby zrozumieć problemy z narkotykami i alkoholem.
- Wsparcie w dotarciu do specjalistycznych placówek oferujących **terapię współuzależnienia i uzależnień** oraz pomoc psychologiczną.
- Porady i konsultacje dla rodziców, których dzieci mają **problemy z alkoholem i narkotykami**.

Celem programu jest nie tylko **praca korekcyjna i terapia dla młodzieży**, ale także wsparcie całej rodziny w radzeniu sobie z trudnościami związanymi z inicjacjami, eksperymentami, zażywaniem i uzależnieniami. Skontaktuj się, aby otrzymać profesjonalną pomoc i **wsparcie psychologiczne**.

8. Telefon dla rodziców i nauczycieli, <https://800100100.pl/o-telefonie>

800 100 100

To bezpłatna i anonimowa pomoc telefoniczna i online dla rodziców i nauczycieli, którzy potrzebują wsparcia i informacji w zakresie przeciwdziałania i pomocy psychologicznej dzieciom przeżywającym kłopoty i trudności takie jak: agresja i przemoc w szkole, cyberprzemoc i zagrożenia związane z nowymi technologiami, wykorzystanie seksualne, kontakt z substancjami psychoaktywnymi, depresja i obniżony nastrój, myśli

samobójcze, zaburzenia odżywiania. Ponadto terapeuci i prawnicy Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę udzielają konsultacji w zakresie podejmowania interwencji w przypadku podejrzenia przestępstw wobec dzieci, w szczególności wykorzystywania seksualnego, oraz pomocy psychologicznej dla dzieci doświadczonych przemocą i wykorzystywaniem seksualnym i uczestniczących w charakterze świadków i pokrzywdzonych w procedurach prawnych.

9. Centrum Wsparcia Dla Osób Dorosłych W Kryzysie Psychicznym, <https://centrumwsparcia.pl/>

800 70 22 22

Bezpłatnie • Całodobowo • 7 dni w tygodniu

VIII. INNE INSTYTUCJE

1. Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej – Ośrodek Interwencji Kryzysowej w Płocku, www.mopsplock.eu, e-mail: oik@mopsplock.eu,

Siedziba: ul. Zgliczyńskiego 4, pokoje od 110 do 115 – I piętro,
tel. 24 364-02-48 (do 50),

czynny od poniedziałku do piątku w godz. 7:30 – 15:30

1. Grupa wsparcia dla Kobiet doznających przemocy domowej
2. Grupa dla młodzieży zagrożonej uzależnieniami behawioralnymi lub ich rodziców
3. Konsultacje ze specjalistą dla osób doznających przemocy domowej
4. Konsultacje terapeutyczne z zakresu uzależnień behawioralnych dzieci i młodzieży
5. Konsultacje psychologiczne dla dorosłych
6. Konsultacje indywidualne dla osób stosujących przemoc domową
7. Konsultacje psychologiczne dla par i rodzin
8. Konsultacje rodzinne / partnerskie / małżeńskie
9. Konsultacje psychologiczne dla dzieci i rodziców
- 10.** Trening umiejętności społecznych

Zapisy od poniedziałku do piątku w godzinach 8:00 – 15:00

24 364 02 48, 24 364 02 50

psycholog 24 367 19 18

TELEFON INTERWENCYJNO - WSPIERAJĄCY DLA OSÓB DOZNAJĄCYCH PRZEMOCY DOMOWEJ (lub świadków przemocy)

660 434 220

czynny codziennie 9:00 – 21:00

2. Komenda Miejska Policji w Płocku www.policjaplock.pl

Siedziba: Płock, Al. Kilińskiego 8, tel. 997, 47 70 516 00

KOMISARIAT POLICJI W PŁOCKU, ul. Armii Krajowej 62 (Osiedle Podolszyce Północ)
tel. 47 705 16 70

3. Prokuratura Rejonowa w Płocku www.poplock.pl

Siedziba: ul. Padlewskiego 4, tel. 24 2672020, 24 2672017, 24 2672030,
adres e-mail - biuro.podawcze.prplo@prokuratura.gov.pl

4. Sąd Rejonowy w Płocku – III Wydział Rodzinny i Nieletnich

www.plock.sr.gov.pl

Siedziba: ul. 8 Pułku Artylerii Lekkiej 6, 09-402 Płock,
tel. 24 269 74 00 (centrala).

III Wydział Rodzinny i Nieletnich: ul. 8 Pułku Artylerii Lekkiej 6, 09-402 Płock,
pokój nr 213, II piętro, tel. 24 262-44-63.

Przyjęcia interesantów:

- poniedziałki, środy, piątki 10:00 – 14:00

Wydział zajmuje się:

Sprawuje wymiar sprawiedliwości i wykonuje zadania z zakresu ochrony prawnej w sprawach z zakresu prawa rodzinnego i opiekuńczego a w szczególności rozpoznaje sprawy o:

- ustalenie ojcostwa i roszczenia z tym związane,
- zaprzeczenie ojcostwa,
- alimenty,
- dotyczące władzy rodzicielskiej,
- ustanowienie rozdzielności majątkowej między małżonkami,
- przyczynianie się do zaspokojenia potrzeb rodziny,
- zezwolenie na zawarcie związku małżeńskiego,
- ustanowienie opieki dla małoletnich i osób dorosłych,
- dotyczących rozstrzygnięcia w istotnych sprawach rodziny,
- z Ustawy o wychowaniu w trzeźwości i przeciwdziałaniu alkoholizmowi,
- przysposobienie,
- z Ustawy o ochronie zdrowia psychicznego,
- z Ustawy o postępowaniu w sprawach nieletnich,
- zezwolenie na dokonanie czynności przekraczającej zwykły zarząd majątkiem małoletniego,
- zezwolenie na dokonanie czynności przekraczającej zwykły zarząd majątkiem ubezwłasnowolnionego,
- rozstrzygnięcie w istotnych sprawach dziecka w razie braku porozumienia między rodzicami,
- ustalenie bezskuteczności uznania ojcostwa,
- wypłatę wynagrodzenia do rąk drugiego małżonka,
- ustanowienie kurateli dla osoby nieobecnej,
- ustanowienie kurateli dla osoby niepełnosprawnej,
- ustalenie kontaktów z małoletnim,
- zezwolenie na wydanie paszportu,
- uznanie ojcostwa,
- ponowne wydanie tytułu wykonawczego zamiast utraconego,
- udzielenie zabezpieczenia.

5. Straż Miejska w Płocku www.strazmiejska.plock.eu

Siedziba: Płock, ul. Otolińska 10, tel. 986, 24 366 03 10, fax. 24 366 03 16
e-mail: sekretariat@strazmiejska.plock.eu

Interwencję można zgłosić całodobowo dzwoniąc pod bezpłatny numer: **986**