



PŁOCK



2024

GDZIE SZUKAĆ POMOCY?

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 Informacyjno - Konsultacyjny w Miejskim Centrum Rozwiązywania Problemów Społecznych w Płocku	3
2. Punkt Informacyjno - Konsultacyjny prowadzony przez Centrum Psychologiczno – Pastoralne METANOIA w Płocku	4
3. Punkt Informacyjno - Konsultacyjny prowadzony przez Polski Czerwony Krzyż Oddział Rejonowy w Płocku	4
II.	
INNE MIEJSCA ŚWIADCZĄCE POMOC SPECJALISTYCZNĄ	5
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	6
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
8. Centrum Promocji Zdrowia i Profilaktyki Uzależnień PROFIL w Płocku	8
III. STOWARZYSZENIA ABSTYNNENCKIE	9
1. Płockie Stowarzyszenie „Klub Abstynentów”	9
IV. PLACÓWKI LECZNICTWA ODWYKOWEGO	10
1. Poradnia Profilaktyki i Leczenia Uzależnień, Płocki Zakład Opieki Zdrowotnej Sp. z o.o.	10
2. „Vide” Ośrodek Medyczno – Psychologiczny w Płocku	10
V. NOCLEGOWNIE I HOSTELE	11
1. Schronisko dla Kobiet prowadzone przez Polski Komitet Pomocy Społecznej Zarząd Rejonowy w Płocku	11
2. Dom dla Osób Doznających Przemocy w Rodzinie (Hostel) przy Miejskim Ośrodku Pomocy Społecznej w Płocku	11
VI. POMOC DLA OSÓB W KRYZYSIE BEZDOMNOŚCI	12
1. Ogrzewalnia dla Osób bezdomnych prowadzona przez TEEN CHALLENGE Chrześcijańską Misję Społeczną Oddział w Płocku.	12
2. Punkt Higieniczno – Sanitarny przy Izbie Wytrzeźwień w Płocku	12
3. Punkt higieniczno – sanitarny dla bezdomnych „Nowa Szansa” prowadzony przez Katolickie Stowarzyszenie Pomocy im. św. Brata Alberta w Płocku	12
VI. TELEFONY ZAUFANIA	13
1. Telefon Interwencyjno – Wspierający dla Osób Doznających Przemocy w Rodzinie (lub świadków przemocy)	13
2. Ogólnopolskie Pogotowie dla Ofiar Przemocy w Rodzinie „Niebieska Linia”	13
3. Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży	13
4. Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka	14
5. Telefon Zaufania „UZALEŻNIENIA”.....	14
6. Telefon Zaufania - uzależnienia behawioralne	14
7. Pomarańczowa Linia	15
8. Telefon dla rodziców i nauczycieli	15
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	17
3. Prokuratura Rejonowa w Płocku	17
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 Informacyjno - Konsultacyjny w Miejskim Centrum Rozwiązywania Problemów Społecznych

prowadzony przez Wydział Zdrowia i Spraw Społecznych Urzędu Miasta Płocka, tel. informacyjny: 24 367 17 04, 24 367 17 20

Siedziba: Płock, ul. Misjonarska 22

Dyżury specjalistów:

POKÓJ NR 3 - tel. 24 364 76 71 (czynny w godzinach pracy specjalistów)

Psycholog:

- środa: 11:00 – 14:00 (przerwa wakacyjna w lipcu)
- czwartek: 16:15 – 19:15

Instruktor terapii uzależnień:

- środa: 14:30 – 17:30

Specjalista ds. przeciwdziałania przemocy w domowej:

- poniedziałek: 15:30 – 17:30

POKÓJ NR 2 - tel. 24 364 76 72 (czynny w godzinach pracy specjalistów)

Pedagog:

- poniedziałek: 14:00 – 16:00 (przerwa wakacyjna w lipcu)
- środa: 15:30 – 17:30 (przerwa wakacyjna w sierpniu)

Logopeda:

- piątek: 15:00 – 18:00

Prawnik:

- wtorek: 17:00 – 19:00

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
- środa: 15:00 – 17:00

Pedagog: - środa: 16:00 – 18:00

Logopeda: - poniedziałek: 15:30 – 18:30

Mediator: - wtorek: 16:00 – 18:00

Terapeuta uzależnień: - poniedziałek: 15:30 – 17:30

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 – 19:00

Pedagog: - poniedziałek: 15:00 – 18:00

Logopeda: - środa: 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, ul. Rembielińskiego 6a lok 21 tel. 604 987 360, e-mail g.wyszyn@gmail.com

PROGRAM EDUKACYJNO – MOTYWUJĄCY dla osób doświadczających przemocy domowej - miejsce realizacji Płock, ul. Kwiatka 27 lok. 2 w okresie od 3 lutego do 28 grudnia 2024 r.

- **sobota: 10:00- 12:00 (z wyłączeniem dni wolnych od pracy).**

WSPARCIE INDYWIDUALNE W RAMACH PROGRAMU EDUKACYJNO – MOTYWUJĄCEGO dla osób doświadczających przemocy domowej - miejsce realizacji Płock, ul. Kwiatka 27 lok. 2 w okresie od 19 stycznia do 28 grudnia 2024 r.

- **piątek: 18.00 – 20.00 (z wyjątkiem dni wolnych od pracy)**

PROGRAM KOREKCYJNO - EDUKACYJNY dla osób uzależnionych i nadużywających alkohol stosujących przemoc domową miejsce realizacji Płock, ul. Rembielińskiego 6a lok. 21 w okresie od 6 marca do 18 grudnia 2024 r.

- **środa: 16:00- 18:00 (z wyłączeniem dni wolnych od pracy).**

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

Siedziba: Płock, u. Gierzyńskiego 17, tel. 662 883 667 , e-mail: biuro@tygiel.net.pl

Godziny otwarcia:

poniedziałek: 17:00 – 21:00
wtorek 8:30-10:30 i 15:00 -19:00
środa: 16:00 – 18:00 i 19:00 -21:00
czwartek: 9:00-11:00 i 15:00-17:00
piątek: 9:00 – 11:00

Zakres działalności:

- porady, konsultacje, interwencje kryzysowe i terapia 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,	8:30 – 10:30
	- środa	19:00 – 21:00
Psycholog:	- poniedziałek	17:00 – 19:00
	- czwartek	15:00 – 17:00
Terapeuta rodzinny:	- poniedziałek	19:00 – 21:00
	- wtorek	15:00 – 19:00
	- środa	16:00 – 18:00
	- czwartek	9:00 – 11:00
	- piątek	9:00 – 11:00

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

Siedziba: Płock, ul. Tumska 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 – 20:00 (dla osób uzależnionych)
- czwartek: 17:00 – 20:00 (dla osób współuzależnionych)

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 02 lutego do 27 grudnia 2024 r.

- piątek: 18.00 – 20.00

GRUPA ZAPOBIEGANIA NAWROTOM dla osób uzależnionych po ukończonym programie terapii w okresie od 06 lutego do 31 grudnia 2024 r.

- wtorek: 18.00 – 20.00

WSPARCIE INDYWIDUALNE DO PODJĘCIA LECZENIA w okresie od 02 lutego do 31 grudnia 2024 r.

- wtorek: 18.00 – 20.00
- piątek: 16.00 – 18.00
(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.

8. Centrum Promocji Zdrowia i Profilaktyki Uzależnień PROFIL

Miejsce realizacji zadania: Płock, ul. Rembielińskiego 6 a lok 21
profilaktyka.plock.@vp.pl tel. 604 987 360, 604 987 361

Zakres działalności:

PROGRAM WSPOMAGANIA ROZWOJU PSYCHOSPOŁECZNEGO DZIECI NIELUBIANYCH ORAZ OSÓB NIEAKCEPTOWANYCH PRZEZ SPOŁECZEŃSTWO (dzieci w wieku: 10-11 lat) w okresie od 07 marca do 20 grudnia 2024 r.

- czwartek: 16.30 – 18:00 (z wyłączeniem wolnych od pracy).

PROGRAM WZMACNIANIA RODZINY (dzieci i młodzież w wieku: 10-12, 13-14 lat) oraz ich rodziców – realizacja zajęć w okresie od 06 marca do 19 grudnia 2024 r.

- 1 i 3 środa miesiąca od 16:00 – 17:30 (z wyłączeniem okresu wakacyjnego i dni wolnych od pracy).

TRENING UMIEJĘTNOŚCI SPOŁECZNYCH (TUS) dla dzieci z deficytami rozwojowymi wynikającymi z wychowania w rodzinie z problemem uzależnienia - realizacja w okresie od 08 kwietnia do 23 grudnia 2024 r.

- poniedziałek: 16:00- 18:00 (z wyłączeniem okresu wakacyjnego i dni wolnych od pracy).

III. STOWARZYSZENIA ABSTYNYENCKIE

1. Płockie Stowarzyszenie „Klub Abstynentów”

Siedziba: Płock, ul. 3-go Maja 6, tel. 24 364 90 91
w godz. 9.30 – 16.30 (od poniedziałku do soboty) - 509 516 321
e-mail: klub.abstynenta@interia.pl

czynny:

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

Działania edukacyjno-motywacyjne (zajęcia grupowe) oraz porady indywidualne: na rzecz osób stosujących przemoc i osób doznających przemocy, osób z problemem alkoholowym oraz członków ich rodzin w tym osób współuzależnionych, kobiet z problemami emocjonalnymi w konsekwencji przemocy i uzależnień.

Program „Wolny” dla osób przebywających/opuszczających Zakład Karny w Płocku oraz ich rodzin i bliskich z zakresu psychoedukacji i aktywizacji zawodowej,

Program „Mam wybór” - przeznaczony dla młodzieży z tendencją do zachowań destrukcyjnych.

Działania rehabilitacyjne (program dalszego zdrowienia) dla osób uzależnionych od alkoholu.

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. H. Sienkiewicza 11, tel.: 24 365 66 55, 506 041 920,
miejsce świadczenia świadczeń: Płock, ul. Dworcowa 14

- 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 Ciuńkowie 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 bezdomnych 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.

Na terenie Ogrzewalni znajduje się punkt higieniczno – sanitarny, gdzie osoby chętne mogą się umyć. Istnieje również możliwość skorzystania z rozmów motywująco – wspierających i otrzymania odzieży.

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 5, tel.: 24 364 98 81,
e-mail: zarzad@bratalbert.pl

czynny: w poniedziałki, środy i 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” IPZ PTP

Poradnia Telefoniczna "Niebieskiej Linii"

22 668-70-00

Poradnia działa **7 dni w tygodniu 24h**. Dyżury pełnią przeszkoleni specjaliści.

Infolinia przeznaczona jest dla **osób w kryzysie emocjonalnym**, w tym ze szczególnym uwzględnieniem **osób doświadczających przemocy domowej**.

3. Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży

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 Rzecznika Praw Dziecka

Dzieci i młodzież, a także ich rodzice mają zapewnione wsparcie w formie bezpłatnej infolinii czynnej 7 dni w tygodniu.

800 12 12 12

Pod tym numerem telefonu młodzi ludzie, a także ich opiekunowie mogą otrzymać bezpłatne i profesjonalnie wsparcie psychologiczne. Do dyspozycji dzieci i młodzieży jest także czat internetowy. Zarówno telefon zaufania, jak i czat zapewniają pełną dyskrecję oraz anonimowość i są dostępne siedem dni w tygodniu przez całą dobę.

Oprócz wsparcia telefonicznego można też napisać do ekspertów na czacie internetowym. Pod adresem <https://czat.brpd.gov.pl/> dyżur pełnią eksperci z zakresu prawa, spraw socjalnych, edukacji i wychowania oraz ochrony zdrowia.

Oprócz codziennego, całodobowego wsparcia psychologicznego i kryzysowego można uzyskać również wyczerpujące informacje dotyczące obowiązujących przepisów i procedur. Harmonogram dyżurów jest dostępny na stronie <https://brpd.gov.pl/2022/01/10/rozszerzenie-pomocy-ekspertow-dzieciecego-telefonu-zaufania/>

Więcej informacji na temat Dziecięcego Telefonu Zaufania można znaleźć na stronie Rzecznika Praw Dziecka.

5. TELEFON ZAUFANIA „UZALEŻNIENIA”

800 199 990

Ogólnopolski Telefon Zaufania Uzależnienia to miejsce, gdzie osoby z problemami związanymi z uzależnieniem i ich bliscy (bez względu na rodzaj substancji, od której są uzależnione) 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 i niezmiennie pozostaje bezpłatna dla osób chcących skorzystać z konsultacji.

6. TELEFON ZAUFANIA - uzależnienia behawioralne

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

801 14 00 68

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

Pomarańczowa Linia jest programem informacyjno – konsultacyjnym dla rodziców dzieci pijących alkohol i zażywających środki psychoaktywne. W miarę możliwości, korzystając z naszego doświadczenia konsultujemy problemy dotyczące dzieci, młodzieży i dorosłych w ich środowisku rodzinnym. Głównym celem programu jest wstępna konsultacja bezpośrednia, telefoniczna oraz mailowa, udzielenie wsparcia oraz pomoc w dotarciu do specjalistycznych placówek zajmujących się problematyką uzależnień.

Program zapewnia porady i konsultacje telefoniczne (infolinia – 801 14 00 68) oraz porady i konsultacje on-line pomoc@pomaranczowalinia.pl

8. Telefon dla rodziców i nauczycieli

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.

Rodzice, opiekunowie i profesjonaliści mogą bezpłatnie korzystać z pomocy psychologów, prawników i terapeutów FDSD od poniedziałku do piątku, w godzinach 12:00 - 15:00.

9. Centrum Wsparcia Dla Osób Dorosłych W Kryzysie Psychicznym

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), 24 364-70-95, 24 364-02-79, 24 367 19 18
czynny od poniedziałku do piątku w godz. 7:30 – 15:30

**TELEFON INTERWENCYJNO - WSPIERAJĄCY DLA OSÓB DOZNAJĄCYCH PRZEMOCY
DOMOWEJ (lub świadków przemocy)
660 434 220
czynny codziennie 9:00 – 21:00**

Trening Umiejętności Społecznych dla dzieci w wieku od 6 do 16 lat - kontakt
psycholog tel. 24 367 19 18

Dyżury specjalistów w Ośrodku Interwencji Kryzysowej:

- Psycholodzy:
- Pedagodzy: od poniedziałku do piątku
- Pracownicy socjalni: 7:30 – 15:30

Wizyty u specjalistów po wcześniejszym zapisaniu pod nr tel. 24 364 02 48 (-50)

W Ośrodku Interwencji Kryzysowej przy Miejskim Ośrodku Pomocy Społecznej w Płocku można uzyskać pomoc w formie:

- Konsultacji terapeutycznych psychologa
- Konsultacji psychologa dziecięcego Zapisy pod numerem telefonu
- Konsultacji psychoterapeuty 24 364 02 48 (50)
- Porad prawnych

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**