



2026

# GDZIE SZUKAĆ POMOCY?

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

ALKOHOL, NARKOTYKI, PRZEMOC

<b>I. PUNKTY INFORMACYJNO – KONSULTACYJNE</b> .....	3
1. Punkt Informacyjno - Konsultacyjny prowadzony przez Wydział Zdrowia i Spraw Społecznych Urzędu Miasta Płocka .....	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
<b>II. INNE MIEJSCA ŚWIADCZĄCE POMOC SPECJALISTYCZNĄ</b> .....	
1. Ośrodek Profilaktyki i Terapii Uzależnień 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 .....	7
7. Fundacja „RAMIĘ W RAMIĘ” .....	7
8. Centrum Promocji Zdrowia i Profilaktyki Uzależnień PROFIL .....	8
<b>III. STOWARZYSZENIA ABSTYNNENCKIE</b> .....	8
1. Płockie Stowarzyszenie „Klub Abstynentów” .....	8
<b>IV. PLACÓWKI LECZNICTWA ODWYKOWEGO</b> .....	9
1. Poradnia Profilaktyki i Leczenia Uzależnień, Płocki Zakład Opieki Zdrowotnej Sp. z o.o. ....	9
2. „Vide” Ośrodek Medyczno – Psychologiczny w Płocku .....	9
<b>V. NOCLEGOWNIE I HOSTELE</b> .....	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
<b>VI. POMOC DLA OSÓB W KRYZYSIE BEZDOMNOŚCI</b> .....	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
<b>VI. TELEFONY ZAUFANIA</b> .....	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”.....	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
<b>VII. INNE INSTYTUCJE</b> .....	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 Informacyjno - 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:** Miejskie Centrum Rozwiązywania Problemów Społecznych w Płocku, 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 (przerwa wakacyjna w sierpniu)

### **Instruktor terapii uzależnień:**

- wtorek: 14:00 – 17:00

### **Specjalista ds. przeciwdziałania przemocy w domowej:**

- poniedziałek: 15:30 – 17:30

### **Pedagog:**

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

### **Logopeda:**

- piątek: 14:30 – 17:30

### **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](http://www.cpp-metanoia.com)

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

<b>Psycholog:</b>	- wtorek:	16:00 – 18:00
	- czwartek:	17:00 – 19:00
<b>Psycholog/pedagog:</b>	- środa:	15:00 – 18:00
<b>Logopeda:</b>	- środa:	16:00 – 19:00
<b>Mediator:</b>	- wtorek:	16:00 – 17:00
<b>Instruktor terapii uzależnień:</b>	- środa:	14:30 – 16:30

**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:**

<b>Psycholog:</b>	- środa:	16:00 – 18:00
<b>Pedagog:</b>	- poniedziałek:	15:00 – 17:00
<b>Logopeda:</b>	- wtorek:	15:00 – 17:00

**Dyżury mogą ulec zmianie.**

**Przerwa wakacyjna: lipiec - sierpień**

# II. INNE MIEJSCA ŚWIADCZĄCE POMOC SPECJALISTYCZNĄ

## 1. Ośrodek Profilaktyki i Terapii Uzależnień ALTER EGO

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

**Wsparcie Indywidualne w ramach Programu Korekcyjno - Edeukacyjnego dla osób stosujących przemoc domową** w okresie od 16 stycznia do 29 grudnia 2026 r.

- wtorek: 15:00 – 18:00
- piątek: 17:30 – 20.30

**Program Korekcyjno - Edukacyjny dla osób stosujących przemoc domową** w okresie od 5 marca do 30 grudnia 2026 r.

- środa: 16:00 -18:00

**Grupa Wsparcia dla członków rodzin osób zagrożonych uzależnieniem stosujących przemoc domową** w okresie od 7 marca do 19 grudnia 2026 r.

- naprzemiennie co druga sobota w miesiącu: 17:00 -19:00

(powyższe działania realizowane będą z wyłączeniem dni wolnych od pracy i okresu urlopowego).

## 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](mailto:biuro@tygiel.net.pl)

### Godziny otwarcia:

wtorek	17:00 -19:00
środa:	13:30 – 15:30, 16:00 – 18:00, 19:00 -21:00
czwartek:	8:30 – 10:30, 14:30 – 18:00
piątek:	8:30 – 10:30

### Zakres działalności:

- porady, konsultacje, interwencje kryzysowe, terapia rodzinna dla osób z problemem narkotykowym, alkoholowym oraz w zakresie uzależnień behawioralnych,
- pomoc dla dzieci i młodzieży eksportującej z substancjami psychoaktywnymi,

### Dyżury specjalistów:

<b>Psycholog dzieci i młodzieży:</b>	- wtorek,	17:00 – 19:00
	- środa	19:00 - 21:00
<b>Psycholog:</b>	- środa	13:30 – 15:30
	- czwartek	16:00 – 18:00
<b>Terapeuta rodzinny:</b>	- wtorek	17:00 – 19:00
	- środa	16:00 – 18:00
	- czwartek	14:30 - 16:30
	- 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:**

<b>Psychoedukator:</b>	- wtorek:	15:00 – 17:00
<b>Pedagog resocjalizacji:</b>	- piątek:	14:00 – 16:00
<b>Instruktor terapii uzależnień:</b>	- czwartek:	15:00 – 17:00
<b>Specjalista psychoterapii uzależnień:</b>	- poniedziałek:	15:00 – 17:00
<b>Terapeuci uzależnień:</b>	- wtorek:	14:00 – 15:00
	- czwartek:	14:00 – 15:00
	- piątek:	18:00 – 20:00
<b>Konsultant ds. uzależnień</b>	- 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://www.facebook.com/teenchallenge.plock)

**Siedziba:** Płock, ul. Tumaska 5/5 tel. 794 34 91 09, tumaska5@gmail.com

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

Grupa wsparcia:

- wtorek: 17:00 – 19:00 (dla osób uzależnionych),
- konsultacje psychologiczne

## 5. Stowarzyszenie na Rzecz Przeciwdziałania Zjawiskom Patologii Społecznej MIĘDZY LUDŹMI im. Anny Chałubińskiej- 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, fundacjanatemat@gmail.com

**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 6 lutego do 18 grudnia 2026 r.  
piątek: 16:00 – 18:00
- **grupa Zapobiegania Nawrotom** dla osób uzależnionych po ukończonym programie terapii w okresie od 3 lutego do 29 grudnia 2026 r.  
wtorek: 18:00 – 20:00
- **wsparcie indywidualne do podjęcia leczenia** w okresie od 4 lutego do 31 grudnia 2026 r.  
środa: 15:00 – 18:00  
czwartek: 14:00 – 17:00

**(powyższe działania realizowane będą z wyłączeniem dni wolnych od pracy i okresu urlopowego).**

## 7. Fundacja „RAMIĘ W RAMIĘ”, profilaktyka@fundacjarwr.pl

**Miejsce realizacji działań:** Płock, ul. Norbertańska 9, lok 12 tel. 517 889 845, dyżur konsultanta: środa – piątek (dyżur może ulec zmianie) 16:00 18:00

**Zakres działalności:** Udzielanie pomocy w formie zajęć grupowych i konsultacji indywidualnych skierowanych do osób uzależnionych od substancji psychoaktywnych (alkohol, narkotyki, leki) i ich bliskich, oraz osób zagrożonych uzależnieniami z grup ryzyka.

### **Zajęcia Grupowe dla osób uzależnionych:**

- z instruktorem terapii uzależnień - czwartek: 16:00 – 17:00 (3 razy w miesiącu),
- z psychologiem – czwartek: 17:00 – 18:00 lub po spotkaniach indywidualnych 18:00 do 19:00. (2 razy w miesiącu),

### **Spotkania indywidualne dla osób uzależnionych i ich bliskich**

- z psychologiem – **czwartek:** 17:00 – 18:00 (16, 20 kwietnia, 14, 21 maja, 11 czerwca, 16 lipca, 3 września, 8, 22 października, 12 listopada, 17 grudnia 2026 r.) oraz w **poniedziałek:** 17:00 - 18:00 (23 luty, 16 marca, 29 czerwca, 3 sierpnia, 14 września 2026 r.),
- ze specjalista psychoterapii uzależnień – środa 12:30 – 13:30 (1 / 2 razy w miesiącu),
- Grupa wsparcia dla DDA- środa 17:00-18:00 (3 razy w miesiącu)

## 8. Centrum Promocji Zdrowia i Profilaktyki Uzależnień PROFIL, profilaktyka.plock@vp.pl

**Miejsce realizacji zadania:** Płock, ul. Kwiatka 27 lok. 2, tel. 604 987 361,

**Zakres działalności:** program wsparcia dla członków rodzin z problemem uzależnienia i/lub przemocy domowej:

- **udzielanie porad i konsultacji** dla członków rodzin z problemem uzależnienia i/lub przemocy domowej w okresie od 21 stycznia do 30 grudnia 2026 r.  
środa: 18:00 – 21:00
- **Program Edukacyjno – Motywujący** dla osób doświadczających przemocy w okresie od 11 lutego do 30 grudnia 2026 r.  
środa: 18:00 – 21:00
- **Warsztaty Umiejętności Społecznych** – wsparcie dla osób z syndromem współuzależnienia w okresie od 5 lutego do 31 grudnia 2026 r.  
czwartek: 18:00 – 20:00

**(powyższe działania realizowane będą z wyłączeniem dni wolnych od pracy i okresu urlopowego).**

# III. STOWARZYSZENIA ABSTYNENCKIE

## 1. Płockie Stowarzyszenie „Klub Abstynentów”

**Siedziba:** Płock, ul. 3-go Maja 6 lok. 1 i 21,  
tel. 509 516 321 - w godz. 9.00 – 19.00 (od poniedziałku do soboty)  
**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 LECZENIA UZALEŻNIEŃ

## 1. Poradnia Profilaktyki i Leczenia Uzależnień Płocki Zakład Opieki Zdrowotnej Sp. z o.o. [www.szpitalplock.pl](http://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](http://www.vide-terapia.pl), e-mail: [rejestracja@videspzo.pl](mailto:rejestracja@videspzo.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 Ciuńkowie 58:

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

Pobyty finansowane 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.

**Do umieszczenia w Schronisku konieczna jest decyzja administracyjna wydawana przez Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Płocku. W sytuacji kryzysowej należy zgłaszać się bezpośrednio do Schroniska.**

### 2. Ośrodek Interwencji Kryzysowej „Bezpieczna Przystań” wsparcie dla osób i rodzin w kryzysie - z Hostelem dla Ofiar Przemocy Domowej – prowadzony przez Polski Komitet Pomocy Społecznej Zarząd Rejonowy w Płocku,

**Siedziba:** Płock, ul. Obejście 9, tel. 24 364 76 05 czynny codziennie w godzinach 8:00 – 20:00 - zgłoszenia telefoniczne i osobiste w Biurze Ośrodka Interwencji Kryzysowej ul. Misjonarska 22

#### Zakres działalności:

- udzielanie noclegu i tymczasowego miejsca zamieszkania ofiarom przemocy domowej,
- pomoc specjalistyczna w zakresie poradnictwa i konsultacji udzielanych przez psychologa, pedagoga, prawnika, pracownika socjalny, coacha,
- pomoc wspierająco – terapeutyczna.

**Do umieszczenia w Hostelach konieczna jest decyzja administracyjna wydawana przez Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Płocku. W sytuacji kryzysowej należy zgłaszać się bezpośrednio do Schroniska.**

### 3. Dom dla Kobiet w Ciężcy i Matek z Dziećmi – prowadzony przez Polski Komitet Pomocy Społecznej Zarząd Rejonowy w Płocku

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

#### Formy udzielanej pomocy:

- schronienie i pobyt w sytuacji kryzysowej
- pomoc psychologa, pedagoga, pracownika socjalnego, pielęgniarki, coacha,
- pomoc prawna, pomoc socjoterapeutyczna, terapeutyczna,
- pomoc rzeczowa (żywnościowa, odzieżowa, środki czystości),
- wsparcie w wychodzeniu z sytuacji kryzysowej i odzyskaniu samodzielności życiowej.

**Do umieszczenia w Domu konieczna jest decyzja administracyjna wydawana przez Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Płocku. W sytuacji kryzysowej należy zgłaszać się bezpośrednio do Schroniska.**

# 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 16:00 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 kąpeli – zapewnione są środki czystości. Istnieje również możliwość skorzystania z wymiany ubrań dla mężczyzn (wydawanie ubrań codziennie od godz. 8:00 do godz. 17:00).

## 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”** <https://niebieskalinia.info/>

**800 12 00 02**

czynny przez całą dobę

**Jeśli doznajesz przemocy lub jesteś jej świadkiem – zadzwoń.**

Konsultacje w sprawie przemocy prowadzone są 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**

**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. Są to osoby profesjonalnie przygotowane do świadczenia pomocy psychologicznej przez telefon oraz online.

Możesz się skontaktować zawsze, dzwoniąc pod numer 116 111, wybierając opcję czatu albo wysyłając wiadomość przez stronę.

**4. Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka** [www.brpd.gov.pl](http://www.brpd.gov.pl)

**800 12 12 12**

**Zasady działania Dziecięcego Telefonu Zaufania Rzecznika Praw Dziecka**

### **Anonimowy**

Gdy dzwonisz do Dziecięcego Telefonu Zaufania Rzecznika Praw Dziecka, możesz czuć się pewnie wiedząc, że **rozmowa jest całkowicie anonimowa**. Nie musisz podawać swojego imienia ani żadnych innych szczegółów osobistych. 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 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.

Ogólnopolski Telefon Zaufania Uzależnienia 800 199 990 – jest bezpłatny dla osób chcących skorzystać z konsultacji.

## **6. TELEFON ZAUFANIA - uzależnienia behawioralne**

<https://psychologia.edu.pl>

**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 dorosłych w sprawie bezpieczeństwa dzieci, <https://800100100.pl>

**800 100 100**

Pod nr telefonu 800 100 100 udzielane jest wsparcia i informacja osobom dorosłym w zakresie przeciwdziałania i pomocy dzieciom przeżywającym kłopoty i trudności wynikające z problemów i zachowań ryzykownych takich jak: agresja i przemoc w szkole, cyberprzemoc i zagrożenia związane z nowymi technologiami, wykorzystywanie seksualne, kontakt z substancjami psychoaktywnymi, uzależnienia, depresja, myśli samobójcze, zaburzenia odżywiania.

Główne działania: pomoc telefoniczna i online psychologiczna, terapeutyczna i prawna dla rodziców i nauczycieli.

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

**800 70 22 22**

Linia wsparcia dla osób w stanie kryzysu psychicznego Jest linią całodobową i bezpłatną dla osób dzwoniących. Pod telefonem, mailem i czatem dyżurują psycholodzy Fundacji ITAKA udzielający porad i kierujący dzwoniące osoby do odpowiedniej placówki pomocowej w ich regionie.

## 10. **Baza Placówek Pomocowych** – znajduje się na stronie: <https://www.uzaleznienia.org.pl/telefony-zaufania>

## VIII. INNE INSTYTUCJE

### 1. Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej – Ośrodek Interwencji Kryzysowej w Płocku, [www.mopsplock.eu](http://www.mopsplock.eu), e-mail: [oik@mopsplock.eu](mailto: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 psychologiczne dla dorosłych
5. Konsultacje indywidualne dla osób stosujących przemoc domową
6. Konsultacje psychologiczne dla par i rodzin
7. Konsultacje rodzinne / partnerskie / małżeńskie
8. Konsultacje psychologiczne dla dzieci i rodziców
9. 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](http://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](http://www.poplock.pl)

**Siedziba:** ul. Padlewskiego 4, tel. 24 2672020, 24 2672017, 24 2672030,  
adres e-mail - [biuro.podawcze.prplo@prokuratura.gov.pl](mailto:biuro.podawcze.prplo@prokuratura.gov.pl)

### 4. Sąd Rejonowy w Płocku – III Wydział Rodzinny i Nieletnich [www.plock.sr.gov.pl](http://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](http://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**