

Temat: Nie jesteś sam – gdzie szukać pomocy?

Policja 997

Młodzieżowy Telefon Zaufania 988

Bezpieczne Dziecko 0 800 116 119

Pomarańczowa linia dla osób z problemem alkoholowym 0 800 140 0 68

Niebieska Linia dla ofiar przemocy w rodzinie 0 801 120 002

Telefon zaufania dla osób z problemem narkotykowym 0 801 199 990

**Pandemia koronawirusa oraz przymusowa izolacja społeczna jest dla wielu bardzo trudnym czasem. Szczególnie dla osób doznających przemocy w rodzinie, w tym dzieci i młodzieży.**

Aktualnie działa wiele instytucji oraz organizacji świadczących w czasie epidemii bezpłatną pomoc psychologiczną dla osób będących ofiarami przemocy domowej. Jedną z nich jest Ogólnopolskie Pogotowie dla Ofiar Przemocy w Rodzinie „Niebieska Linia”, działające na zlecenie Państwowej Agencji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych.

Niebieska Linia jest czynna przez całą dobę. Dzwoniąc pod nr 800-120-002 można uzyskać wsparcie, pomoc psychologiczną oraz informacje o możliwościach uzyskania pomocy najbliższego miejsca zamieszkania. Niebieska Linia prowadzi także poradnię e-mailingową pod adresem [niebieskalinia@niebieskalinia.info](mailto:niebieskalinia@niebieskalinia.info)

Ponadto na stronie [www.niebieskalinia.pl](http://www.niebieskalinia.pl) udostępniono wykaz miejsc pomocowych dla osób doświadczających przemocy oraz dla świadków przemocy. Jeśli jesteś w trudnej sytuacji, w Twoim domu dochodzi do przemocy, nie radzisz sobie ze stresem i napięciem związanym z izolacją w domu lub znasz osoby, które potrzebują pomocy – pamiętaj, nie jesteś sam!