



OŚRODEK POMOCY SPOŁECZNEJ W BOBOWEJ

ZAŁĄCZNIK INFORMACYJNY

Gdzie szukać pomocy i wsparcia w sytuacjach trudnych i kryzysowych?

Każdy może znaleźć się w trudnej sytuacji – dzieci, młodzież, rodzice. Problemy emocjonalne, poczucie osamotnienia, kryzysy rodzinne czy nagłe zdarzenia życiowe nie są powodem do wstydu. Pomoc jest dostępna – bezpłatna i poufna.

KIEDY WARTO SZUKAĆ POMOCY?

Jeśli Ty lub Twoje dziecko:

- odczuwacie długotrwały smutek, lęk, złość lub bezradność,
- macie trudności w relacjach z rówieśnikami lub w rodzinie,
- doświadczacie przemocy (psychicznej, fizycznej, rówieśniczej, domowej),
- przeżywacie kryzys, stratę, silny stres,
- pojawiają się myśli samookaleczeniowe lub samobójcze,
nie zostawajcie z tym sami – warto jak najszybciej skorzystać ze wsparcia.

BEZPŁATNE TELEFONY ZAUFANIA I LINIE POMOCOWE

W sytuacji bezpośredniego zagrożenia życia – dzwoń: 112

Dzieci i młodzież:	Dorośli / rodzice:
• 116 111 – Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży (24/7) • 800 12 12 12 – Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka (24/7)	• 116 123 – Linia Wsparcia Emocjonalnego • 800 70 2222 – Centrum Wsparcia (24/7)

POMOC LOKALNA

Na terenie gminy/powiatu dostępna jest również pomoc bezpośrednia:

• Ośrodek Pomocy Społecznej w Bobowej adres: ul. Rynek 21, 38-350 Bobowa tel.: 18 3514456 e-mail: gops@bobowa.pl OPS udziela informacji, porad, wsparcia psychologicznego oraz – w razie potrzeby – podejmuje interwencję	• Gorlicki Ośrodek Interwencji Kryzysowej adres: ul. Słoneczna 7, 38-300 Gorlice tel.: 18 3525101/ kom. 511469305 e-mail: goik@pcpr.gorlice.pl (pomoc w nagłych sytuacjach kryzysowych)
--	--

WAŻNE

- Pomoc jest bezpłatna i poufna
- Z pomocy można skorzystać bez skierowania
- Wsparcie przysługuje dzieciom, młodzieży i ich rodzicom

Nie trzeba radzić sobie samemu. Prośba o pomoc jest oznaką siły, nie słabości.