

Gdzie szukać pomocy

Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie

Zambrów, ul. Fabryczna 3 pokój 142, I piętro (budynek Starostwa Powiatowego w Zambrowie)

„Punkt konsultacyjno – informacyjny dla rodzin naturalnych, zastępczych oraz adopcyjnych”

Rodziny, dorośli oraz dzieci mogą korzystać z darmowych konsultacji specjalistów:

- **psychologa – w 1 i 3 środę miesiąca w godz. 10⁰⁰ – 12⁰⁰;**
- **radcy prawnego – bezpłatne porady prawne tel: 86 271 24 18**
- **pracownika socjalnego – od poniedziałku do piątku w godz. 7⁰⁰ – 15⁰⁰**
- **konsultanta – od poniedziałku do piątku w godz. 7⁰⁰ – 11⁰⁰**

Zapisy do w/w specjalistów pod numerem 0 86 271 15 09

Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Zambrowie

Zambrów, ul. Fabryczna 3, tel. 86 2713251

Sąd Rejonowy w Zambrowie

III Wydział Rodzinny i Nieletnich

Zambrów, Al. Wojska Polskiego 56

- Przewodniczący Wydziału
telefon: **86 271 20 66, 86 271 31 07**
pokój: **212**
- Kierownik Sekretariatu
telefon: **86 271 20 66, 86 271 31 07 wew. 3**
adres e-mail: wrodzinny@zambrow.sr.gov.pl
pokój: **211**

Numer alarmowy 112

Zadzwoń pod ten numer, jeśli zagrożone jest życie lub zdrowie dziecka i niezbędna jest interwencja **policji, straży pożarnej lub pogotowia.**

Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę

www.rodzice.fdds.pl

- artykuły na temat profilaktyki krzywdzenia dzieci
- informacje o warsztatach i spotkaniach dla rodziców
- wskazówki na temat możliwości uzyskania bezpłatnej pomocy dla dziecka i siebie

Dziecięcy telefon zaufania Rzecznika Praw Dziecka

800 12 12 12

To telefon skierowany do **wszystkich dzieci, które potrzebują pomocy**. Jeśli zadzwonisz pod ten numer, będziesz mógł/mogła porozmawiać ze specjalistą, który postara Ci się pomóc. **Numer działa przez całą dobę, siedem dni w tygodniu***. Pod numer interwencyjny mogą też dzwonić osoby dorosłe, aby zgłosić problemy dzieci lub rażące zaniedbania względem nich. W celu otrzymania wsparcia, możesz skontaktować się także za pośrednictwem czatu na stronie internetowej Rzecznika Praw Dziecka www.brpd.gov.pl.

Ogólnopolski telefon dla ofiar przemocy w rodzinie „Niebieska Linia”

116 123

To numer, pod który mogą dzwonić ofiary przemocy w rodzinie, a także osoby, które usłyszały o takiej przemocy lub są jej świadkami. Konsultacje prowadzone są telefonicznie lub mailowo: poradnia@niebieskalinia.pl. Kontaktując się z „Niebieską Linia” uzyskasz wsparcie, pomoc psychologiczną, informacje o możliwościach uzyskania pomocy najbliższej Twojego miejsca zamieszkania.

Zagrożenia w Internecie

Możesz tu zgłaszać informacje o wszystkich nielegalnych i niepokojących treściach znalezionych w Internecie. Jeśli specjaliści z dyzurnet.pl uznają, że znalezione przez Ciebie treści są nielegalne – poinformują o tym policję lub prokuraturę. Twoje zgłoszenie może być anonimowe, to znaczy, że nikt nie dowie się o tym, że to Ty zgłosiłeś nielegalne treści. Nielegalne treści możesz zgłosić poprzez stronę www.dyzurnet.pl, e-mailowo: dyzurnet@dyzurnet.pl lub telefonicznie numerem **801 615 005** (całodobowo).

Ogólnopolski Telefon Zaufania Narkotyki

800 199 990

To numer, pod którym uzyskasz pomoc oraz wsparcie, jeśli Twój problem związany jest z narkotykami lub uzależnieniem od narkotyków. Możesz zadzwonić zarówno wtedy, gdy problem dotyczy Ciebie, jak i wtedy, kiedy zauważysz, że problem z narkotykami ma osoba w Twoim otoczeniu. **Telefon jest czynny codziennie od 16:00 do 21:00***, z wyjątkiem świąt państwowych.

Telefon dla rodziców i opiekunów w sprawach dotyczących bezpieczeństwa dzieci

800 100 100

To bezpłatna i anonimowa pomoc telefoniczna i online dla rodziców i opiekunów, którzy potrzebują wsparcia i informacji w zakresie pomocy psychologicznej dla dzieci, które przeżywają kłopoty i trudności takie jak: agresja, przemoc w szkole, cyberprzemoc, zagrożenia związane z nowymi technologiami, wykorzystanie seksualne, kontakt z substancjami psychoaktywnymi, depresja i obniżony nastrój, myśli samobójcze, zaburzenia odżywiania. **Specjaliści dostępni są od poniedziałku do piątku, w godzinach 12:00-15:00**