

# BEZPŁATNA SPECJALISTYCZNA POMOC DLA DZIECI I MŁODZIEŻY Z GMINY USTRONIE MORSKIE

Drodzy Mieszkańcy Gminy Ustronie  
Morskie!

Wspieranie zdrowia psychicznego najmłodszych jest naszym priorytetem. Dlatego stworzyliśmy listę najważniejszych dostępnych, **bezpłatnych form wsparcia specjalistycznego: psychologicznego, psychiatrycznego oraz z zakresu interwencji kryzysowej dla dzieci i młodzieży z naszej gminy.**

Pamiętajcie, że wczesna interwencja jest kluczowa dla budowania odporności psychicznej i radzenia sobie z trudnościami.

## **Gdzie szukać pomocy?**

### **1. Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży 116 111 (Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę)**

- **Rodzaj pomocy:** Bezpłatna i anonimowa pomoc telefoniczna i online dla dzieci i młodzieży w trudnych sytuacjach życiowych. Wsparcie psychologiczne, porady, interwencje w sytuacjach zagrożenia.
- **Kontakt:** tel. **116 111**
- **Dostępność:** Od poniedziałku do piątku w godzinach 12:00-22:00, sobota-niedziela w godz. 12:00-20:00. Możliwy również kontakt przez stronę: 116111.pl.

### **2. Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka**

- **Rodzaj pomocy:** Bezpłatna, anonimowa pomoc telefoniczna dla dzieci i młodzieży. Możesz zadzwonić, gdy potrzebujesz wsparcia, masz problem, z którym nie potrafisz sobie poradzić, lub jesteś ofiarą krzywdzenia.
  - **Kontakt:** tel. **800 12 12 12**
  - **Dostępność:** Czynny całą dobę, 7 dni w tygodniu.



### 3. Bezpłatne konsultacje z psychologiem Bartłomiejem Wągorwskim-Kondratowiczem w Ustroniu Morskim

- **Rodzaj pomocy:** Bezpłatne spotkania i konsultacje psychologiczne.
- **Adres:** Klub Promocji Zdrowego Stylu Życia „Uśmiech”, ul. Osiedlowa 2B, Ustronie Morskie.
- **Kontakt:** Informacje o terminach spotkań można uzyskać telefonicznie pod numerem **531 552 826**. Dodatkowo, w każdy czwartek w godzinach 8:00-12:00 w Klubie "Uśmiech", tel. **94 35 15 524** oraz w każdy piątek w godzinach 10:30-14:30 w świetlicy w Rusowie (Rusowo 30 A, obok biblioteki, tel. **94 35 15079**).

### 4. Doradca rodziny Justyna Lasota-Wasicka, specjalista ds. psychoterapii uzależnień działająca przy Gminnym Ośrodku Pomocy Społecznej w Ustroniu Morskim

- **Rodzaj pomocy:** Wspieranie rodziców w sprawach dotyczących prawidłowego wychowania i opieki nad dziećmi, pomoc w trudnych momentach życia rodziny
- **Kontakt:** tel. **94 35 14 177**
- **Godziny otwarcia:** Informacje dostępne telefonicznie. Wymagane wcześniejsze umówienie wizyty.

### 5. Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna w Kołobrzegu

- **Rodzaj pomocy:** Kompleksowa opieka psychiatryczna i psychologiczna, diagnostyka zaburzeń psychicznych, farmakoterapia, psychoterapia indywidualna i rodzinna, interwencja kryzysowa. Centrum specjalizuje się w leczeniu szerokiego spektrum problemów zdrowia psychicznego u dzieci i młodzieży.
- **Adres:** ul. Piastowska 9, 78-100 Kołobrzeg
- **Kontakt:** tel. **94 35 45 447**
- **Godziny otwarcia:** Informacje dostępne telefonicznie. Wymagane wcześniejsze umówienie wizyty.

### 6. Poradnia Zdrowia Psychicznego przy Regionalnym Szpitalu w Kołobrzegu

- **Rodzaj pomocy:** Kompleksowa opieka psychiatryczna

i psychologiczna, diagnostyka zaburzeń psychicznych, farmakoterapia, psychoterapia indywidualna i rodzinna, interwencja kryzysowa. Centrum specjalizuje się w leczeniu szerokiego spektrum problemów zdrowia psychicznego u dzieci i młodzieży.

- **Adres:** ul. Łopuskiego 31-33, 78-100 Kołobrzeg

- **Kontakt:** tel. **94 35 30 252**

- **Godziny otwarcia:** Informacje dostępne telefonicznie. Wymagane wcześniejsze umówienie wizyty.

### 7. Ośrodek Interwencji Kryzysowej w Kołobrzegu

- **Rodzaj pomocy:** Natychmiastowa, krótkoterminowa pomoc psychologiczna dla osób i rodzin znajdujących się w sytuacji kryzysowej (np. przemoc, nagła utrata bliskiej osoby, myśli samobójcze, trudne doświadczenia życiowe). Ośrodek zapewnia wsparcie emocjonalne i praktyczne.

- **Adres:** ul. Armii Krajowej 15, 78-100 Kołobrzeg

- **Kontakt:** tel. **94 35 45 310**

- **Godziny otwarcia:** Całodobowo, 7 dni w tygodniu.

### 8. Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Kołobrzegu

- **Rodzaj pomocy:** PCPR w Kołobrzegu oferuje szeroki zakres wsparcia, w tym poradnictwo psychologiczne, pomoc w sytuacjach kryzysowych, wsparcie dla rodzin zastępczych i adopcyjnych. Często prowadzi programy profilaktyczne i informacyjne.

- **Adres:** ul. Artura Grottgera 11, 78-100 Kołobrzeg

- **Kontakt:** tel. **94 35 48 053**, **94 35 48 066**, e-mail: pcpr@kolobrzeg.powiat.pl

- **Godziny otwarcia:** Poniedziałek - Piątek: 7:30 - 15:30.

### 9. Środowiskowe Centrum Zdrowia Psychicznego „Feniks”

- **Rodzaj pomocy:** kompleksowa opieka psychiatryczna i psychologiczna, problemy emocjonalne, pomoc w trudnej sytuacji psychicznej.

- **Adres:** ul. Waryńskiego 8, 78-100 Kołobrzeg

- **Kontakt:** psycholog dziecięcy **725 327 510**, psycholog ogólny **608 434 722**, zespół mobilny **725 943 900** po wcześniejszym umówieniu wizyty.

### 10. Poradnia psychologiczna INTER MEDICAL w Kołobrzegu

- **Rodzaj pomocy:** Porady specjalisty psychologa klinicznego dzieci i młodzieży, pomoc psychologiczna, psychoedukacja, wsparcie psychospołeczne, psychoterapia indywidualna dla dzieci i młodzieży kompleksowa opieka psychiatryczna i psychologiczna, problemy emocjonalne, pomoc w trudnej sytuacji psychicznej.

- **Adres:** ul. Łopuskiego 52, 78-100 Kołobrzeg

- **Kontakt:** tel. **663 891 503**, po wcześniejszym umówieniu wizyty.

### 11. Telefon pomocnego zrozumienia dla dzieci i młodzieży (Fundacja „Na przekór przeciwnościom”)

- **Rodzaj pomocy:** Bezpłatne, anonimowe wsparcie telefoniczne dla dzieci i młodzieży. Pomoc psychologiczna, porady i rozmowy wpięrające w trudnych sytuacjach.

- **Kontakt:** tel. **507 004 518**

- **Dostępność:** codziennie od godziny 12:00 - 22:00.

### Pamiętaj!

Nie bagatelizuj problemów psychicznych u dzieci i młodzieży.

### Wczesna interwencja jest kluczowa!

- Wszystkie wymienione formy pomocy są **bezpłatne**.
- W przypadku nagłego pogorszenia stanu zdrowia psychicznego lub zagrożenia życia, **niezwłocznie skontaktuj się z Ośrodkiem Interwencji Kryzysowej, Dziecięcym Telefonem Zaufania Rzecznika Praw Dziecka lub numerem alarmowym.**