



Profilaktyka przemocy w rodzinie i profilaktyka przeciwwzależnieniowa oraz inne problemy związane z trudnościami opiekuńczo-wychowawczymi

***w ramach projektu „Bliżej rodziny i dziecka -
wsparcie rodzin przeżywających problemy
opiekuńczo - wychowawcze oraz wsparcie
pieczy zastępczej – III edycja”***

**współfinansowanego ze środków
Europejskiego Funduszu Społecznego w
ramach Regionalnego Programu
Operacyjnego Województwa Opolskiego
na lata 2014-2020 Oś priorytetowa VIII
Integracja Społeczna**

POSZUKAJ POMOCY

i ZADZWOŃ

 **116 111**
Bezpłatny telefon zaufania dla dzieci i młodzieży – czynny całą dobę (24h).

 **116 123**
Bezpłatny kryzysowy telefon zaufania dla dorosłych
Można dzwonić codziennie, od poniedziałku do niedzieli (z wyjątkiem dni świątecznych!), w godzinach 14.00-22.00


WAŻNE TELEFONY ZAUFANIA

 **800 70 22 22**
Centrum Wsparcia dla osób w stanie kryzysu psychicznego – bezpłatny telefon czynny całą dobę (24h)

 **800 120 002**
Bezpłatny ogólnopolski telefon dla ofiar przemocy w rodzinie – Niebieska Linia – czynny całą dobę (24h)

	Jednostka	Miejscowość	Kontakt	Oferowana pomoc
1.	Ośrodek Pomocy Społecznej	Paczków, ul. Wojska Polskiego 32a	77 431 62 09	Pomoc finansowa, praca socjalna, pomoc prawna dla osób dotkniętych przestępstwem
	Zespołu Interdyscyplinarnego	Paczków, ul. Wojska Polskiego 32a	77 431 62 09 w. 22	Monitoring sytuacji rodzinnej przez dzielnicowego i pracownika socjalnego, pomoc psychologiczna, pomoc prawna, pomoc materialna.
2.	Komisariat Policji	Paczków, ul. Mickiewicza 11	77 439 04 45	Pomoc interwencyjna
3.	Gminna Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych/Gminne Centrum Profilaktyki Alkoholowej/ punkt konsultacyjny dla ofiar przemocy w rodzinie	Paczków, ul. Słowackiego 4	77 431 79 68	Pomoc psychologiczna, pomoc terapeutyczna
4.	Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Nysie	Nysa, ul. Słowiańska 17	77 448 26 10	Pomoc psychologiczna, terapeutyczna, specjalistyczna związana z przemocą w rodzinie oraz przemocą seksualną dla ofiar i sprawców przemocy, pomoc prawna

ITAKA- centrum wsparcia dla osób w stanie kryzysu psychicznego

tel. 800 70 2222 (całodobowo)

Ogólnopolski Telefon Dla Ofiar Przemocy w Rodzinie „Niebieska Linia”

tel. 800 120 002 (całodobowo)

Ogólnopolski Telefon Zaufania „Uzależnienia behawioralne”

tel. 801 889 880 (codziennie 17.00-22.00 oprócz świąt państwowych)

Ogólnopolski Telefon Zaufania „Narkotyki – Narkomania”

tel. 801 199 990 (codziennie 16.00-21.00)



!PAMIĘTAJ!



Palenie pogarsza jakość życia i je skraca. Badania dowodzą, że palacze żyją przeciętnie 10 lat krócej niż osoby niepalące.



Nawet niewielkie ilości alkoholu- niegroźne dla dorosłych osób, mogą uszkadzać procesy rozwojowe wśród dzieci i młodzieży. Dotyczy to rozwoju biologicznego oraz procesów związanych z uczeniem się, myśleniem i zapamiętywaniem.



Narkotyki to bardzo niebezpieczne substancje. Są trucizną, która powoli niszczy cały organizm, wpływając na funkcjonowanie poszczególnych narządów i zmieniając psychikę człowieka

Jak przeciwdziałać uzależnieniom?



1. Najważniejsza jest asertywność.

Człowiek asertywny potrafi powiedzieć „nie”, odmówić, zażądać czegoś, co mu się należy, nie lęka się nadmiernie oceny, krytyki, odrzucenia. Gdy jest w centrum zainteresowania uwagi, potrafi działać bez niszczącego lęku.

2. Należy umieć rozmawiać o swoich problemach i nie kryć swoich. **Pamiętaj że narkotyki i alkohol to nie sposób na problemy.** W przypadku jakichkolwiek trudności w życiu zwróć się o pomoc do bliskiej ci osoby.

3. Trzeba spędzać wolny czas na rozwijaniu swoich zainteresowań i hobby. **Zbyt duża ilość wolnego czasu** i nieumiejętne nim gospodarowanie może **prowadzić do różnych uzależnień**



Zespół Interdyscyplinarny wraz z Ośrodkiem Pomocy Społecznej w Paczkowie w ramach Gminnego Programu Przeciwdziałania przemocy w Rodzinie oraz Ochrony Ofiar Przemocy oferuje możliwość uporządkowania spraw rodzinnych poprzez kontakt z:

- pracownikiem socjalnym
- prawnikiem
- policjantem
- pedagogiem

STOP

PRZEMOCY

W RODZINIE



i UZALEŻNIENIOM

JEŚLI JESTEŚ OFIARĄ ... LUB ŚWIADKIEM
!! PRZEMOCY!!

- fizycznej
- psychicznej
- ekonomicznej
- seksualnej

znajdziesz u nas potrzebną pomoc

Problem UZALEŻNIENIA dotyczy nie tylko jednostki!

Dotyczy również całego jej otoczenia – rodziny,
przwiaciół, znajomych



ZESPÓŁ INTERDYSCYPLINARNY
WRAZ Z OŚRODKIEM POMOCY
SPOŁECZNEJ W PACZKOWIE

77 431 62 09

NIEBIESKA LINIA-
OGÓLNOPOLSKI TELEFON
DLA OFIAR PRZEMOCY

801 120 002

TELEFON ALARMOWY..... 112

TELEFON INFORMACYJNY DLA OSÓB
UWIKŁANYCH W PROBLEM PRZEMOCY
DOMOWEJ 987