

Gdzie szukać pomocy

- Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna w Rudzie Śląskiej
 - WWW: <https://ppprudaslaska.pl/>
 - tel. 32 24 87 306
- Ośrodek Interwencji Kryzysowej w Rudzie Śląskiej:
 - WWW: interwencjakryzysowa.pl/osrodki-interwencji-kryzysowej/21124
 - tel. 32 344 0326, 503 060 016
- Poradnia psychologiczna dla dzieci w Rudzie Śląskiej
 - WWW: <https://szpitalruda.pl/departments/poradnie/poradnia-psychologiczna-dla-dzieci/>
 - Tel.: 32 344 08 23, 518 756 381

Telefony zaufania

- Telefon zaufania dla Dzieci i Młodzieży (dla dzieci w trudnych sytuacjach życiowych, dla dzieci krzywdzonych, dla takich dzieci wobec których wszczęte zostały procedury prawne czy tych, które są uzależnionych od Internetu)
 - WWW: fdds.pl
 - Tel. 116111
- Telefon zaufania dla Rodziców i Nauczycieli (dla rodziców, opiekunów lub nauczycieli z podejrzeniem lub stwierdzeniem doświadczania przez dzieci i młodzież agresji i przemocy w szkole, cyberprzemocy i zagrożeń związanych z nowymi technologiami, wykorzystywania seksualnego, kontaktu z substancjami psychoaktywnymi, uzależnień, depresji, myśli samobójczych lub zaburzeń odżywiania)
 - WWW: fdds.pl
 - Tel. 800 100 100
- Telefon Zaufania dla Osób Dorosłych w Kryzysie Emocjonalnym
 - WWW: www.psychologia.edu.pl
 - Tel. 116 123
- Całodobowa, bezpłatna infolinia dla dzieci i młodzieży, rodziców oraz nauczycieli
 - WWW: www.liniadzieciom.pl
 - Tel. 800 080 222
- Pogotowie dla Ofiar Przemocy w Rodzinie „Niebieska Linia”
 - WWW: www.niebieskalinia.info
 - Tel. 800 12 00 02