

POTRZEBUJESZ POMOCY?

Ważne telefony i miejsca pomocy dla studentów

Nie musisz wiedzieć, jaki dokładnie jest Twój problem, żeby poprosić o pomoc. Poniżej znajdziesz najważniejsze bezpłatne numery telefonów i miejsca, w których możesz uzyskać wsparcie psychologiczne, psychiatryczne, medyczne, prawne lub pomoc w sytuacji przemocy, uzależnienia czy innego kryzysu życiowego.

NAJWAŻNIEJSZE NUMERY – W SKRÓCIE

Numer	W jakiej sytuacji?	Dostępność
112	Bezpośrednie zagrożenie życia lub zdrowia, nagły kryzys, przemoc, wypadek	całodobowo
999	Pogotowie ratunkowe – nagłe zagrożenie zdrowia lub życia	całodobowo
800 70 2222	Dorośli w kryzysie psychicznym – pomoc psychologiczna	24/7, bezpłatnie
116 123	Dorośli przeżywający kryzys emocjonalny	całodobowo
116 006	Osoby pokrzywdzone przestępstwem, świadkowie i bliscy	24/7, bezpłatnie
800 120 002	Przemoc domowa	24/7, bezpłatnie
800 107 777	Kobiety doświadczające przemocy i trudnych sytuacji życiowych	bezpłatnie
800 199 990	Problemy związane z uzależnieniami	codziennie 16:00–21:00
801 889 880	Uzależnienia behawioralne: internet, gry, hazard itp.	codziennie 17:00–22:00
800 190 590	Informacja o opiece zdrowotnej, SOR, nocnej pomocy, placówkach	24/7, bezpłatnie
800 888 448	HIV/AIDS, ryzykowne kontakty seksualne, profilaktyka	pon.–pt. 9:00–21:00
17 788 99 00	Zapisy na nieodpłatną pomoc prawną w Rzeszowie	w godzinach pracy
17 851 25 00 / 17 851 25 01	Interwencja kryzysowa i pomoc specjalistyczna w Rzeszowie	aktualne godziny na stronie www
17 867 1265	Informacja dla cudzoziemców w Podkarpackim Urzędzie Wojewódzkim	pon.–pt.; wt. dłużej