

TELEFONY ZAUFANIA

116 111 – TELEFON ZAUFANIA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY



Zadzwoń lub napisz, gdy coś Cię martwi, masz jakiś problem, nie masz z kim porozmawiać lub wstydzisz się o czymś opowiedzieć. W lipcu br. telefon jest czynny od poniedziałku do piątku od godziny **14:00** do **22:00**, wiadomość przez stronę www.116111.pl możesz przesłać całą dobę. Pomoc świadczona przez konsultantów Telefonu 116 111 jest *całkowicie bezpłatna*.

Pomoc dla dzieci i młodzieży.

TELEFON DLA RODZICÓW I NAUCZYCIELI W SPRAWIE BEZPIECZEŃSTWA DZIECI



Bezpłatna i anonimowa pomoc telefoniczna i online dla rodziców i nauczycieli, którzy potrzebują wsparcia i informacji w zakresie przeciwdziałania i pomocy dzieciom przeżywającym kłopoty i trudności wynikające z problemów i zachowań ryzykownych takich jak: agresja i przemoc w szkole, cyberprzemoc i zagrożenia związane z nowymi technologiami, wykorzystywanie seksualne, kontakt z substancjami psychoaktywnymi, uzależnienia, depresja, myśli samobójcze, zaburzenia odżywiania.

Pomoc dla dorosłych w sprawach dzieci.

800 12 12 12 – TELEFON ZAUFANIA RZECZNIKA PRAW DZIECKA



Tu również możesz zadzwonić, gdy nie wiesz z kim porozmawiać, a coś bardzo Cię martwi. Możesz tam także zgłaszać takie sytuacje, które według Ciebie są niesprawiedliwe i masz poczucie, że ktoś zachował się nie tak jak powinien – np. złamał prawo. Telefon jest bezpłatny i jest czynny od poniedziałku do piątku od godziny 8:15 do 20:00 (*połączenie bezpłatne*). Jeśli zadzwonisz tam w godzinach nocnych i zostawisz informację o sobie i swój numer – konsultanci do Ciebie oddzwonią.

Pomoc dla dzieci i dorosłych.



116 000 - Całodobowy, bezpłatny telefon w sprawie zaginionego dziecka. Telefon 116 000 jest skierowany do rodziców i opiekunów, którym zaginęło dziecko, do zaginionych dzieci oraz do wszystkich osób, które mogą pomóc w ich odnalezieniu. Telefon 116000 działa 24 godziny na dobę, 7 dni w tygodniu (*połączenie bezpłatne*).

www.zaginieni.pl

Pomoc dla dzieci i dorosłych.

800 120 002 – OGÓLNOPOLSKI TELEFON DLA OFIAR PRZEMOCY W RODZINIE „NIEBIESKA LINIA”



Zadzwoń, jeśli ktoś w Twojej rodzinie krzywdzi Cię – bije lub obraża. Możesz tam opowiedzieć o swojej sytuacji i dowiedzieć się gdzie szukać pomocy w Twoim otoczeniu. *Bezpłatna pomoc dostępna przez całą dobę.*

<http://www.niebieskalinia.org/>

Pomoc dla dzieci i dorosłych.

800 676 676 - INFOLINIA RZECZNIKA PRAW OBYWATELSKICH



Na Infolinii Obywatelskiej można uzyskać podstawowe informacje o prawach człowieka i kompetencjach RPO oraz dowiedzieć się wszystkiego o prawie antydyskryminacyjnym. Doświadczeni prawnicy starają się udzielić niezbędnych informacji bądź pomóc skierować sprawę do właściwej instytucji. Telefon jest czynny w poniedziałki w godz. **10:00 - 18:00** oraz od wtorku do piątku w godz. **8:00 - 16:00** (*połączenie bezpłatne z telefonów stacjonarnych i komórkowych*).

Pomoc dla dorosłych.

116 123 – TELEFON ZAUFANIA DLA OSÓB DOROSŁYCH W KRYZYSIE EMOCJONALNYM



Skorzystaj z niego, jeśli jesteś osobą dorosłą i przeżywasz trudności osobiste, nie potrafisz poradzić sobie ze swoim zmartwieniem. Możesz tam dzwonić od poniedziałku do piątku od godz. **14:00 - 22:00** (*połączenie bezpłatne*).

<http://116123.edu.pl/>

Pomoc dla dorosłych.

800 120 226 – POLICYJNY TELEFON ZAUFANIA DS. PRZECIWDZIAŁANIA PRZEMOCY W RODZINIE



Pod tym numerem telefonu można uzyskać wsparcie w sytuacji przemocy w rodzinie. Specjaliści obsługujący linię udzielają informacji na temat procedury "Niebieskiej Karty", np. jakie inne podmioty poza policją, mogą ją założyć. Telefon jest czynny od poniedziałku do piątku w godzinach **9:30 - 15:30** (*połączenie bezpłatne*).

Pomoc dla dzieci i dorosłych.

801 199 990 - OGÓLNOPOLSKI TELEFON ZAUFANIA „NARKOTYKI – NARKOMANIA”



Zadzwoń jeśli masz problemy z narkotykami, używasz ich, jesteś uzależniony lub martwisz się o kogoś z Twojego otoczenia. Możesz tam uzyskać fachową poradę, a także informację o tym, jak pomóc sobie lub bliskiej osobie. Telefon jest czynny codziennie w godzinach od **16:00 - 21:00**. *Dzwoniąc płacisz tylko za pierwszy impuls połączenia.*

Pomoc dla dzieci i dorosłych.

801 889 880 - TELEFON ZAUFANIA "UZALEŻNIENIA BEHAWIORALNE"



Z telefonu mogą korzystać wszystkie osoby, które mają problem lub też zastanawiają się, czy mają problem z uzależnieniami behawioralnymi. Z konsultantami mogą porozmawiać również osoby bliskie osobom uzależnionym – rodzina, przyjaciele, znajomi. Infolinia jest czynna codziennie w godzinach od **17:00 do 22:00** z wyjątkiem świąt państwowych. *Dzwoniąc płacisz tylko za pierwszy impuls połączenia.*

www.uzaleznieniabehawioralne.pl

22 828 11 12 - TELEFONIE ZAUFANIA DLA OFIAR I SPRAWCÓW PRZEMOCY SEKSUALNEJ



Telefon zaufania stanowi uzupełnienie działania poradni Fundacji Promocji Zdrowia Seksualnego, oferując pomoc osobom dorosłym, które doświadczyły przemocy seksualnej oraz służąc radą i wsparciem osobom, które pragną wyeliminować własne niepożądane myśli i zachowania. Telefon jest czynny we wtorki i środy od godz. **15:00 do 18:00**. *Oplaty za połączenia z numerem zgodnie z cennikiem operatora.*

www.funpzs.org.pl

Pomoc dla dorosłych.

800 108 108 - BEZPŁATNA LINIA WSPARCIA DLA OSÓB PO STRACIE BLISKICH



Telefon wsparcia działa w dni powszednie od **14:00 do 20:00**. Linia adresowana jest do wszystkich osób w żałobie, które potrzebują pomocy. Dzwoniący mogą anonimowo porozmawiać o swojej sytuacji, otrzymać wsparcie, zasięgnąć porady. Zadaniem dyżurujących psychologów jest podejmować interwencje w sytuacjach nagłych, a także pomagać w podejmowaniu decyzji o ewentualnej dalszej terapii. Więcej informacji na stronie Fundacji Nagle Sami:

<http://www.naglesami.org.pl/>

Pomoc dla dorosłych.