

# Gdzie można uzyskać wsparcie?

INSTYTUCJE, NUMERY TELEFONÓW, STRONY INTERNETOWE

---

# **POMOCNE TELEFONY DLA DZIECI I MŁODZIEŻY**

# 116 111

## TELEFON ZAUFANIA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY

**Zadzwoń lub napisz, gdy coś Cię martwi, masz jakiś problem, nie masz z kim porozmawiać lub wstydziś się o czymś opowiedzieć.**

- Wiadomości przez stronę [www.116111.pl](http://www.116111.pl), możesz również przesyłać całą dobę.
- Pomoc świadczona przez konsultantów Telefonu 116 111 jest całkowicie **bezpłatna**.



# 800 12 12 12

## TELEFON ZAUFANIA RZECZNIKA PRAW DZIECKA

- 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.
- **CAŁODOBOWY telefon zaufania Rzecznika Praw Dziecka.**  
Możesz też napisać do ekspertów na czacie, który znajdziesz na stronie Rzecznika: [www.brpd.gov.pl](http://www.brpd.gov.pl)
- Połączenie jest **BEZPŁATNE**.



**22 635 93 92**

**MŁODZIEŻOWY TELEFON ZAUFANIA**

dotyczący przemocy seksualnej, zdrowia seksualnego, relacji, ciała i higieny

**Zadzwoń gdy coś Cię martwi, masz jakiś problem, nie masz z kim porozmawiać  
lub wstydzisz się o czymś opowiedzieć.**

- W każdy piątek od **16:00-20:00**  
Pomoc świadczona przez konsultantów telefonu  
jest całkowicie **BEZPŁATNA**.



**POMOCNE TELEFONY DLA  
DZIECI I MŁODZIEŻY,  
RODZICÓW, OPIEKUNÓW, NAUCZYCIELI**

**801 199 990**

**OGÓLNOPOLSKI TELEFON ZAUFANIA UZALEŻNIENIE  
OD SUBSTANCJI ZMIENIAJĄCYCH ŚWIADOMOŚĆ  
- NARKOTYKI**

Telefon zaufania oferuje profesjonalną pomoc w zakresie informacji, porad, wsparcia psychologicznego dla osób uzależnionych od narkotyków; osób okazjonalnie używających narkotyków; rodziców i przyjaciół osób używających narkotyków; pedagogów, nauczycieli, wychowawców; wszystkich innych osób zainteresowanych tym problemem

**Telefon czynny codziennie od 16.00 do 21.00!**

**Połączenie jest BEZPŁATNE**



**801 889 880**

## OGÓLNOPOLSKI TELEFON ZAUFANIA UZALEŻNIENIA BEHAWIORALNE

### **Przykładowe rodzaje uzależnień:**

- sieciologizm – uzależnienie od użytkowania sieci internetowej
- fonologizm – uzależnienie od telefonu komórkowego
- uzależnienie od używania komputera i gier komputerowych
- ortoreksja – nadmierna koncentracja na zdrowym jedzeniu
- kleptologizm – uzależnienie od okradania
- uzależnienie od pornografii, masturbacji
- zaburzenia w odżywianiu - np. anoreksja, bulimia
- uzależnienie od hazardu (online i offline w tym automaty)
- uzależnienie od zabiegów medycyny estetycznej i chirurgii plastycznej

**Telefon czynny codziennie od 17.00 do 22.00!**

**Telefon jest BEZPŁATNY**





# 116 123

## TELEFON ZAUFANIA DLA OSÓB DOROSŁYCH W KRYZYSIE EMOCJONALNYM

Kryzysowy Telefon Zaufania **116 123** powstał z myślą o osobach, które z różnych powodów nie mają możliwości bezpośredniego kontaktu z psychologiem.

Oferta Poradni kierowana jest do osób dorosłych w kryzysie emocjonalnym, potrzebujących wsparcia i porady psychologicznej, rodziców potrzebujących wsparcia w procesie wychowawczym oraz osób niepełnosprawnych.

Poradnia Telefoniczna **116 123** udziela pomocy psychologicznej osobom doświadczającym kryzysu emocjonalnego, samotnym, cierpiącym z powodu depresji, bezsenności, chronicznego stresu.

**Telefon czynny codziennie od 14.00 do 22.00!**

**Połączenie jest BEZPŁATNE**



**22 594 91 00**

## Antydepresyjny Telefon Forum Przeciw Depresji

- przy telefonie dyżuruje lekarz specjalista – **psychiatra**
- koszt połączenia jest równy stawce dla numerów stacjonarnych Twojego operatora
- udzielane **porady są bezpłatne**
- telefon jest skierowany zarówno do osób dotkniętych depresją, jak i ich bliskich

**Telefon czynny w każdą środę i czwartek  
od 17.00 do 19.00!**



# 800 12 00 02

## 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 CAŁODOBOWA** pomoc.
- <http://www.niebieskalinia.org/>

# 800 120 226

## POLICYJNY TELEFON ZAUFANIA DS. PRZECIWDZIAŁANIA PRZEMOCY W RODZINIE

### **Pomoc dla dzieci i dorosłych.**

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**).



# 800 100 100

## BEZPŁATNA I ANONIMOWA POMOC TELEFONICZNA I ONLINE DLA RODZICÓW I NAUCZYCIELI

- Dla tych, którzy potrzebują wsparcia i informacji w zakresie przeciwdziałania i pomocy psychologicznej dzieciom przeżywającym kłopoty i trudności takie jak: agresja i przemoc w szkole, cyberprzemoc i zagrożenia związane z technologiami, wykorzystanie seksualne, kontakt z substancjami psychoaktywnymi, depresja i obniżony nastrój, myśli samobójcze, zaburzenia odżywiania.
- Ponadto terapeuci i prawnicy Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę udzielają konsultacji w zakresie podejmowania interwencji w przypadku podejrzenia przestępstw wobec dzieci, w szczególności wykorzystywania seksualnego, oraz pomocy psychologicznej dla dzieci doświadczonych przemocą i wykorzystywaniem seksualnym i uczestniczących w charakterze świadków i pokrzywdzonych w procedurach prawnych.  
Telefon jest czynny od poniedziałku do piątku w godzinach **12:00 - 15.00** (połączenie **BEZPŁATNE**).



# 800 108 108

## BEZPŁATNA LINIA WSPARCIA DLA OSÓB PO STRACIE BLISKICH

### Pomoc dla dorosłych.

Telefon wsparcia działa w dni powszednie od 14:00 do 20:00.

Linia **800 108 108** 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/>

Telefon Wsparcia  
dla osób  
w żałobie

**800 108 108**  
czynny pon.-pt.  
w godzinach  
14.00-20.00

[www.naglesami.org.pl](http://www.naglesami.org.pl)



FUNDACJA NAGLE SAMI

# 112

## NUMER ALARMOWY

**Zadzwoń w przypadku bezpośredniego zagrożenia zdrowia lub życia Twojego bądź drugiej osoby.**

Wybranie numeru 112 z jakiegokolwiek telefonu (stacjonarny, komórkowy, niektórzy operatorzy VoIP) spowoduje połączenie z centrum powiadamiania ratunkowego (CPR). Operator 112 może, w miarę potrzeby, przyjąć zdarzenie i przekazać je za pomocą systemu teleinformatycznego do jednostki Państwowej Straży Pożarnej, Policji lub Państwowego Ratownictwa Medycznego.



Numer 112 jest jednolitym ogólnoeuropejskim numerem alarmowym używanym w sieci telefonów stacjonarnych w Unii Europejskiej, jak również w sieci GSM na całym świecie.