

Gdzie szukać pomocy?

GDZIE SZUKAĆ POMOCY?

Telefony zaufania oraz strony internetowe dla dzieci, młodzieży i dorosłych



Masz problem? Czujesz smutek, złość, bezsilność? Skontaktuj się bezpłatnie i anonimowo.

Telefon Zaufania skierowany jest do dzieci i młodzieży. Możesz zadzwonić codziennie, 24 godziny na dobę, 7 dni w tygodniu lub także zarejestrować się na stronie i napisać wiadomość.

Telefon zaufania dla dzieci i młodzieży
116 111
www.116111.pl





**CAŁODOBOWA
BEZPŁATNA
INFOLINIA
DLA DZIECI
I MŁODZIEŻY,
RODZICÓW
ORAZ NAUCZYCIELI**



800 080 222

Pod bezpłatny numer telefonu 800 080 222 może zadzwonić każda młoda osoba mająca problemy w domu, w szkole czy też w relacjach rówieśniczych.

W ramach infolinii pracownicy Fundacji wspierają także osoby dorosłe, opiekunów i nauczycieli, którzy mają problemy z dorastającymi dziećmi. Wszystkie działania są realizowane bezpłatnie i anonimowo.

Doświadczeni psychologowie, pedagodzy i prawnicy udzielają porad zarówno przez telefon, czat, jak i e-mail. Pełen wykaz dyżurów jest na oficjalnej stronie projektu: www.liniazdzieciom.pl.

Linia dzieciom www.liniazdzieciom.pl

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.

DZIECIĘCY TELEFON ZAUFANIA

800 12 12 12

**Czynny
od poniedziałku do piątku od godziny
8.15 do 20.00**



ZADZWOŃ JEŚLI:

- przeżywasz smutek, lęk, osamotnienie,
- nie radzisz sobie z konfliktem w Twojej rodzinie,
- masz problemy w relacjach z rówieśnikami,
- masz trudności w nauce,
- ktoś stosuje wobec Ciebie przemoc.



**Dziecięcy telefon
zaufania 800 12 12 12**

Ogólnopolski Telefon dla Ofiar Przemocy w Rodzinie „Niebieska Linia” 800 120 002



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. Można również napisać niebieskalinia@niebieskalinia.info

www.niebieskalinia.org

800 100 100 to bezpłatna i anonimowa pomoc telefoniczna i online dla rodziców i nauczycieli, 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 nowymi technologiami, depresja i obniżony nastrój itp.

Można również napisać e-mail: pomoc@800100100.pl

www.800100100.pl



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

Poradnia telefoniczna dla osób w kryzysie emocjonalnym 116 123



**ŻYCIE JEST PO TO, ABY DAWAĆ Z SIEBIE
JAK NAJWIĘCEJ INNYM LUDZIOM**

Opracowała: Agnieszka Kaminiarz

<https://www.gov.pl/web/numer-alarmowy-112/telefon-zaufania-dla-dzieci-i-mlodziezy>

<https://www.gov.pl/web/edukacja-i-nauka/800-080-222--rusza-calodobowa-bezplatna-infolinia-dla-dzieci-mlodziezy-rodzicow-i-pedagogow>