

POTRZEBUJESZ WSPARCIA? ZADZWOŃ, NAPISZ, POROZMAWIAJ



800 12 12 12



(BEZPŁATNY, ANONIMOWY, CAŁODOBOWY)



DZIECIĘCY TELEFON ZAUFANIA RZECZNIKA PRAW DZIECKA

(CHAT CAŁODOBOWY)



116 111



(BEZPŁATNY, ANONIMOWY, CAŁODOBOWY)



TELEFON ZAUFANIA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY FUNDACJI DAJEMY DZIECIOM SIŁĘ

(CHAT 14.00 – 24.00)



800 119 119



(BEZPŁATNY, ANONIMOWY)

TELEFON I CHAT ZAUFANIA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY TOWARZYSTWA PRZYJACIÓŁ DZIECI

(CODZIENNIE 14.00 – 22.00)



22 484 88 04

(PŁATNY WG STAWEK OPERATORA)

TELEFON ZAUFANIA MŁODYCH FUNDACJI ITAKA (do 25 r.ż.)

(PON. – PT. 13.00 – 20.00)



116 123



(BEZPŁATNY, ANONIMOWY, CAŁODOBOWY)



KRYZYSOWY TELEFON ZAUFANIA INSTYTUTU PSYCHOLOGII ZDROWIA PTP

(CHAT CAŁODOBOWY)



116 000

(BEZPŁATNY, ANONIMOWY)

TELEFON W SPRAWIE ZAGINIONEGO DZIECKA I NASTOLATKA FUNDACJI ITAKA

(PON. – PT. 9.00 – 16.00, SOB. 9.00-13.00)



GDY MASZ WRAŻENIE LUB CZUJESZ, ŻE:

- **JESTEŚ OSAMOTNIONY(A) I NIEROZUMIANY(A) W GRUPIE, KLASIE, SZKOLE, W DOMU**
- **NIKT CIĘ NIE SŁUCHA I NIE LICZY SIĘ Z TWOIM ZDANIEM**
- **TWOIM PROBLEMEM W SZKOLE JEST HEJT LUB AGRESJA ZE STRONY KOLEGÓW**
- **NIE MOŻESZ POGODZIĆ SIĘ Z CHOROBA SVOJĄ LUB BLISKIEJ CI OSOBY**
- **NIE AKCEPTUJESZ SWOJEGO WYGLĄDU**
- **KTOŚ ROBI COŚ WBREW TWOJEJ WOLI**
- **TWOJE ŻYCIE STRACIŁO SENS**
- **POGUBIŁE(A)Ś SIĘ W ŻYCIU**
- **NIE MASZ Z KIM POROZMAWIAĆ O WAŻNYCH, TRUDNYCH LUB WSTYDLIWYCH DLA CIEBIE SPRAWACH –**

**ZADZWOŃ, NAPISZ, POROZMAWIAJ...
Z KAŻDEJ SYTUACJI JEST WYJŚCIE.**

Telefony zaufania funkcjonują po to, by dać Ci wsparcie. Dyżurują przy nich osoby, które chętnie Cię wysłuchają i pomogą w trudnej dla Ciebie sytuacji.

NIE BĘDĄ CIĘ OCENIAĆ, KRYTYKOWAĆ I WYŚMIEWAĆ.

MOŻESZ LICZYĆ NA DYSKRECJĘ I POZOSTANIESZ ANONIMOWY.

Osoba po drugiej stronie zawsze znajdzie dla ciebie czas, wysłucha, doradzi, podpowie, wesprze oraz udzieli porady.



PAMIĘTAJ NIE JESTEŚ SAM!



Nazwa	Numer	kiedy	W jakiej sprawie
Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka	800 12 12 12 https://800121212.pl/	całodobowo	<p>Pod tym numerem zarówno dzieci, jak i ich rodzice czy opiekunowie mogą w każdej chwili uzyskać profesjonalne wsparcie psychologiczne i prawne.</p> <p>Pod numer ten mogą też dzwonić osoby dorosłe, aby zgłosić problemy dzieci lub rażące zaniedbania względem nich.</p> <p>Do dziecięcego telefonu zaufania najczęściej zgłaszane są sprawy dotyczące przemocy, problemów emocjonalnych, w relacjach rówieśniczych, szkolnych i rodzinnych oraz wynikających z okresu dorastania.</p> <p>Również pod tym numerem dostępny jest całodobowy chat.</p>
Telefon zaufania dla dzieci i młodzieży Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę	116 111 https://116111.pl/	całodobowo	<p>Telefon ten służy młodzieży i dzieciom potrzebującym wsparcia, opieki i ochrony. Zapewnia dzwoniącym możliwość wyrażania trosk, rozmawiania o sprawach dla nich ważnych oraz kontaktu w trudnych sytuacjach.</p> <p>Można dzwonić zawsze, kiedy potrzebna jest rozmowa o tym, co dla młodego człowieka jest ważne lub sprawia mu kłopot. Można rozmawiać o przyjaźni, miłości, dojrzewaniu, kontaktach z rodzicami, rodzeństwem czy problemach w szkole. O emocjach, których doświadcza. O złości, smutku, zniechęceniu, poczuciu bezsilności, gdy młoda osoba lub jej znajomy/a czuje się dyskryminowana. Zadzwoić można również w sytuacji, kiedy, coś się przydarzyło albo pojawił się niepokój związany z wydarzeniami w otoczeniu.</p> <p>Również można dzwonić w sytuacji doświadczania przemocy lub bycia świadkiem przemocy. Pod tym numerem telefonu można porozmawiać o wszystkim.</p>

<p>Telefon i chat zaufania dla dzieci i młodzieży Towarzystwo Przyjaciół Dzieci</p>	<p>800 119 119 https://800119119.pl/</p>	<p>codziennie 14-20</p>	<p>Telefon i czat zaufania dla dzieci i młodzieży umożliwia kontakt z psychologami. Pozwala to na bezpłatnie omówienie trudności ze specjalistą. Wybierając ten numer lub pisząc na chat'cie można porozmawiać z psychologiem o przeżyciach i problemach, a także uzyskać wsparcie w kryzysie psychicznym. Można również zgłaszać się z problemami związanymi z nauką i szkołą, relacjami rodzinnymi, rówieśniczymi i romantycznymi, dojrzwaniem, dyskryminacją.</p> <p>Zadzwoń również można w celu uzyskania wsparcia profesjonalistów w przypadku złego samopoczucia psychicznego, a także wtedy, gdy ktoś jest ofiarą przemocy domowej, fizycznej, psychicznej, seksualnej.</p>
<p>Telefon Zaufania Młodych (do 25 r.ż.).Fundacja ITAKA -</p>	<p>22 484 88 04</p>	<p>Poniedziałek-niedziela 13-20</p>	<p>Numer skierowany jest głównie do: dzieci, młodzieży i młodych dorosłych (do 25 roku życia).</p> <p>Dzwonić można w przypadku kłopotów w szkole, w domu, gdy jako młody dorosły masz problemy w pracy, w relacjach z ludźmi lub po prostu potrzebujesz porozmawiać, gdy czujesz, że dzieje się coś niepokojącego lub nie radzisz sobie z codziennością. Również wtedy, gdy podejrzewasz, że masz depresję, masz opory przed pójściem do specjalisty, obawiasz się reakcji otoczenia na wiadomość, że chodzisz do psychologa, leczysz się u psychiatry, ale także gdy podejrzewasz, że na depresję choruje ktoś z Twoich bliskich, przyjaciół i chcesz wiedzieć, jak możesz mu pomóc.</p>
<p>Telefon w sprawie zaginionego dziecka i nastolatka Fundacja ITAKA - Centrum Poszukiwań Osób Zaginionych</p>	<p>116 000</p>	<p>od poniedziałku do piątku w godzinach 9:00 - 16:00 w soboty w godzinach 9:00 - 13:00</p>	<p>16000 to europejski numer interwencyjny Telefonu w Sprawie Zaginionego Dziecka i Nastolatka, pod którym można uzyskać bezpłatną i natychmiastową pomoc w przypadku zaginięcia dziecka. Połączenia są odbierane w danym kraju przez przeszkolony i profesjonalny personel organizacji specjalizujących się w sprawach zaginięć dzieci. Działania są podejmowane we współpracy z organami ścigania. Każda osoba zaangażowana w sprawę zaginięcia dziecka (dziecko, rówieśnik, przyjaciel, członek rodziny, opiekun lub nauczyciel) może zadzwonić pod numer 116 000 i otrzymać natychmiastowe wsparcie emocjonalne, psychologiczne, socjalne, prawne i administracyjne.</p>



Gdzie szukać pomocy

Policyjny Telefon Zaufania ds. Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie	800 120 226	poniedziałku do piątku w godzinach 9.30 - 15.30	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
Ogólnopolskie Pogotowie dla Ofiar Przemocy w Rodzinie „Niebieska Linia”	801 120 002	całodobowo	http://www.niebieskaLinia.org/