

## WAŻNE TELEFONY

### TELEFON ZAUFANIA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY

Kontakt: bezpłatny numer telefonu (dostępny ze wszystkich telefonów stacjonarnych i komórkowych): 116 111

Czynny 7 dni w tygodniu w godzinach 12.00-2.00.

Więcej informacji i kontakt online przez stronę [www.116111.pl](http://www.116111.pl)

Bezpłatna i anonimowa pomoc telefoniczna i online dla dzieci i młodzieży, zapewnia dzwoniącym możliwość dzielenia się troskami, rozmawiania o sprawach dla siebie ważnych oraz wsparcia w trudnych sytuacjach.

Formy pomocy: konsultacje telefoniczne i online, interwencje podejmowane w sytuacjach zagrożenia zdrowia i życia, działania edukacyjne i informacyjne.

### TELEFON DLA RODZICÓW I NAUCZYCIELI W SPRAWIE BEZPIECZEŃSTWA DZIECI

Kontakt: bezpłatny numer telefonu (dostępny ze wszystkich telefonów stacjonarnych i komórkowych): 800 100 100

Czynny od poniedziałku do piątku w godzinach 12.00-15.00.

Więcej informacji i kontakt online przez stronę [www.800100100.pl](http://www.800100100.pl)

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.

Formy pomocy: konsultacje telefoniczne i online w sytuacjach związanych z problemami rodziców/opiekunów i nauczycieli z podejrzeniem lub stwierdzeniem doświadczania przez dzieci i młodzież agresji i przemocy w szkole, cyberprzemocy i zagrożeń związanych z nowymi technologiami, wykorzystywania seksualnego, kontaktu z substancjami psychoaktywnymi, uzależnień, depresji, myśli samobójczych lub zaburzeń odżywiania.

### TELEFON ZAUFANIA DLA OSÓB DOROSŁYCH W KRYZYSIE EMOCJONALNYM

116 123

Czynny od poniedziałku do piątku od godz. 14.00-22.00 (połączenie bezpłatne)

Kryzysowy Telefon Zaufania 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.

### BEZPŁATNY TELEFON DLA RODZICÓW I NAUCZYCIELI W SPRAWIE BEZPIECZEŃSTWA DZIECI

Można dzwonić codziennie, od poniedziałku do piątku, w godzinach 12.00-15.00 800 100 100 800 100 100 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, 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.

**TELEFONICZNA PIERWSZA POMOC PSYCHOLOGICZNA**

tel. 22 425 98 48

(poniedziałek – piątek od 17:00 do 20:00 / sobota od 15:00 do 17:00)

**INTERNETOWY TELEFON ZAUFANIA „ANONIMOWY PRZYJACIEL”**

tel. 85 92 88 (czynny codziennie od 18:00 do 04:00)

**CENTRUM WSPARCIA DLA OSÓB W STANIE KRYZYSU PSYCHICZNEGO**

– bezpłatny telefon czynny całą dobę (24h) 800 70 22 22

**OGÓLNOPOLSKI TELEFON ZAUFANIA „UZALEŻNIENIA BEHAWIORALNE”**

801 889 880

Czynny codziennie od godz. 17.00-22.00 z wyjątkiem świąt państwowych. Dzwoniąc płacisz tylko za pierwszy impuls połączenia

**OŚRODEK INTERWENCJI KRYZYSOWEJ – POMOC PSYCHIATRYCZNO-PEDAGOGICZNA**

tel. 22 855 44 32

**BEZPŁATNY TELEFON WSPARCIA DLA OSÓB PO STRACIE BLISKICH (BĘDĄCYCH W ŻAŁOBIE).**

Można dzwonić codziennie, od poniedziałku do piątku, w godzinach 14.00-20.00.

Linia 800 108 108 adresowana jest do wszystkich osób w żałobie, które potrzebują pomocy. Dzwoniący mogą anonimowo porozmawiać o swojej sytuacji, otrzymać wsparcie czy zasięgnąć porady. Dyżury w Telefonie Wsparcia pełnią psychologowie i przeszkoleni studenci ostatnich lat psychologii.