

# Gdzie można uzyskać wsparcie i pomoc?



**TELEFON ZAUFANIA**



Telefony zaufania i strony internetowe oferujące pomoc on-line



**116 111**

## **Telefon zaufania dla dzieci i młodzieży**

Bezpłatna i anonimowa pomoc telefoniczna dla dzieci i nastolatków w trudnych sytuacjach życiowych.

Wykwalifikowani konsultanci świadczą pomoc przez całą dobę, można się z nimi skontaktować również przez stronę [www.116111.pl/napisz](http://www.116111.pl/napisz)

**Pomoc dla dzieci**



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



**800 080 222**

**800 080 222**

**Linia dzieciom**

Całodobowa, bezpłatna infolinia dla dzieci i młodzieży, rodziców oraz nauczycieli.

Z pomocy psychologów, pedagogów i prawników można skorzystać także za pośrednictwem czatu i e-maila. Więcej informacji: [www.liniadzieciom.pl](http://www.liniadzieciom.pl)

**Pomoc dla dzieci i dorosłych**

**Pamiętaj!  
Nie jesteś sam,  
możesz liczyć  
na pomoc życzliwych  
Ci osób!**



**800 12 12 12**

## **Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka**

Bezpłatna pomoc psychologiczna i prawna dla dzieci  
i w sprawach dzieci.

Telefon jest czynny od poniedziałku do piątku w godz.  
8:15 - 20:00 (połączenie bezpłatne).

Poza godzinami pracy konsultantów możliwe jest  
pozostawienie wiadomości, konsultanci oddzwonią na  
podany numer po rozpoczęciu dyżuru.

**Pomoc dla dzieci i dorosłych.**



# 800 70 2222

CENTRUM WSPARCIA DLA OSÓB  
W STANIE KRYZYSU PSYCHICZNEGO



Zadanie finansowane ze środków  
Narodowego Programu Zdrowia  
na lata 2016-2020



## 800 70 22 22

**Linia wsparcia dla osób w stanie kryzysu psychicznego**

Całodobowa i bezpłatna pomoc psychologiczna przez telefon, e-mail i czat.

Dyżurujący konsultanci udzielają porad i kierują osoby dzwoniące lub piszące do odpowiedniej placówki.

Czat i pomoc online dostępne na stronie [www.linia wsparcia.pl](http://www.linia wsparcia.pl)

**Pomoc dla dzieci i dorosłych.**



## **ANTYDEPRESYJNY TELEFON FORUM PRZECIWIW DEPRESJI**

- z dyżurem lekarza psychiatry i psychologa



# **22 594 91 00**

godz. 17:00-19:00  
w każdą środę i czwartek

## **22 594 91 00**

### **Antydepresyjny Telefon Zaufania Forum Przeciw Depresji**

Telefon skierowany do osób chorujących na depresję oraz ich bliskich.

Forum internetowe dostępne na stronie

[www.forumprzeciwdepresji.pl](http://www.forumprzeciwdepresji.pl)

obsługuje lekarz psychiatra.

**Pomoc dla dzieci i dorosłych.**



**800 120 002**

**Ogólnopolski Telefon dla Ofiar Przemocy  
w Rodzinie „Niebieska Linia”**

Bezpłatna i całodobowa pomoc telefoniczna dla osób doświadczających przemocy w rodzinie.

Pod tym numerem telefonu można uzyskać wsparcie, pomoc psychologiczną, informacje o możliwościach uzyskania pomocy najbliżej miejsca zamieszkania.

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

**Pomoc dla dzieci i 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 dzwonić od poniedziałku do piątku w godz.  
14.00 - 22.00 (połączenie bezpłatne).

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

**Pomoc dla dorosłych.**





**800 100 100**

**telefon dla rodziców i nauczycieli  
w sprawie bezpieczeństwa dzieci**

**800 100 100**

**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 psychologicznej dzieciom przeżywającym kłopoty.

Telefon dostępny jest od poniedziałku do piątku  
w godzinach 12:00 - 17:00.

Więcej informacji: [www.800100100.pl](http://www.800100100.pl)

**Pomoc dla dorosłych.**

**800 199 990**



**Ogólnopolski Telefon Zaufania  
Narkotyki - Narkomania**

**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 16.00 - 21.00.  
Dzwoniąc płacisz tylko za pierwszy impuls połączenia.

**Pomoc dla dzieci i dorosłych.**

**800 120 289**

# **Infolinia dla osób uzależnionych i ich rodzin**

Pomoc psychologiczna, prawna, pedagogiczna dla osób borykających się z problemem uzależnień oraz ich bliskich.

Infolinia działa w dni powszednie w godzinach 9:00-17:00 (połączenie jest bezpłatne).

**Pomoc dla dzieci i dorosłych.**



801 889 880

**Telefon Zaufania**  
**uzależnienia behawioralne**

**801 889 880**

**Telefon Zaufania "Uzależnienia behawioralne"**

Z telefonu mogą korzystać 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 17.00 - 22.00 z wyjątkiem świąt państwowych.

Dzwoniąc płacisz tylko za pierwszy impuls połączenia.

[www.uzaleznieniabehawioralne.pl](http://www.uzaleznieniabehawioralne.pl)

**Pomoc dla dzieci i dorosłych.**

**Bezpłatny  
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)

telefon wsparcia: 800 108 108

FUNDACJA NAGLESAMI

Z myślą o bezpieczeństwie



**800 108 108**

## **Bezpłatna linia wsparcia dla osób po stracie bliskich**

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 dzieci i dorosłych.**



**800 111 123**

**Tumbolinia**

Pomoc telefoniczna dla dzieci i nastolatków przeżywających stratę i żałobę, a także informacje dla ich rodziców, opiekunów.

Linia czynna od poniedziałku do piątku w godzinach 12:00 – 18:00.

Pomoc online dostępna na stronie [www.tumbopomaga.pl/](http://www.tumbopomaga.pl/)

**Pomoc dla dzieci.**



Dziękuję za uwagę.

pedagog szkolny  
Justyna Kozak-Swat