



Gdzie możesz szukać pomocy?

Telefony zaufania dla dzieci, młodzieży i dorosłych

800 080 222

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

- czujesz się przygnębiony?
- masz problemy w szkole lub w domu?
- jesteś ofiarą przemocy?



Jesteś dzieckiem lub nastolatkiem:

- masz problemy w szkole lub w domu?
- potrzebujesz z kimś porozmawiać?
- czujesz się przygnębiony?
- jesteś ofiarą przemocy?
- myślisz, że „jest z Tobą coś nie tak”?

Jesteś rodzicem lub opiekunem:

**masz problem z dzieckiem, dorastającym
nastolatkiem i nie wiesz jak mu pomóc?**

<http://www.liniadzieciom.pl/>



Realizator



Współfinansowanie



Partner technologiczny



Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży

Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę uruchomiła bezpłatny telefon zaufania dla dzieci i młodzieży. Jeżeli czujesz się krzywdzony i potrzebujesz pomocy – możesz zadzwonić pod numer 116 111. Specjaliści porozmawiają z Tobą o każdym problemie, z którym nie potrafisz sobie poradzić i udzielą Ci pomocy. Telefon działa codziennie w godzinach 12:00 – 22:00. Pytania możesz też zadawać przez stronę internetową: www.116111.pl

<http://fd ds.pl/>

Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka

Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka

to telefon skierowany do wszystkich dzieci, które potrzebują pomocy. Jeśli zadzwonisz pod ten numer, będziesz mógł/mogła porozmawiać ze specjalistą, który postara Ci się pomóc.

Numer 0 800 12 12 12 jest bezpłatny, jeśli dzwonicz z telefonu stacjonarnego.

Telefon działa od poniedziałku do piątku w godzinach 8:15-20:00.

<http://brpd.gov.pl/telefon-zaufania>



Ogólnopolski Telefon dla Ofiar Przemocy w Rodzinie „Niebieska Linia”

Niebieska Linia to Ogólnopolskie Pogotowie dla Ofiar Przemocy w Rodzinie, które przeciwdziała przemocy, dostarcza specjalistycznej pomocy psychologicznej i prawnej oraz prowadzi ośrodek dla osób dotkniętych przemocą. Jeśli czujesz, że zostałeś pokrzywdzony i nie wiesz, gdzie masz szukać pomocy, skontaktuj się z Pogotowiem przez e-mail: pogotowie@niebieskalinia.pl lub skorzystaj z całodobowego Ogólnopolskiego Telefonu dla Ofiar Przemocy w Rodzinie: 800 120 002.



www.niebieskalinia.pl/

PORADNIA PSYCHOLOGICZNO-PEDAGOGICZNA NR 20



<https://ppp20.pl/>



Telefon

(22) 666 17 74



Email

sekretariat.ppp20@eduwarszawa.pl



Godziny pracy

poniedziałek - piątek: 8:00-20:00

sobota: 9:00 - 14:00

Recepcja czynna jest
od poniedziałku do piątku.



Adres

ul. Powstańców Śląskich 17,
01-381 Warszawa

Numer Alarmowy 112

Jak działa 112?



Numer alarmowy 112, to System Powiadamiania Ratunkowego, funkcjonujący na terenie kraju, który składa się z 17 Centrów Powiadamiania Ratunkowego – po jednym w każdym mieście wojewódzkim oraz w Radomiu.

Numer 112 to numer alarmowy, pod który możesz zadzwonić, gdy znajdziesz się w niebezpiecznej sytuacji

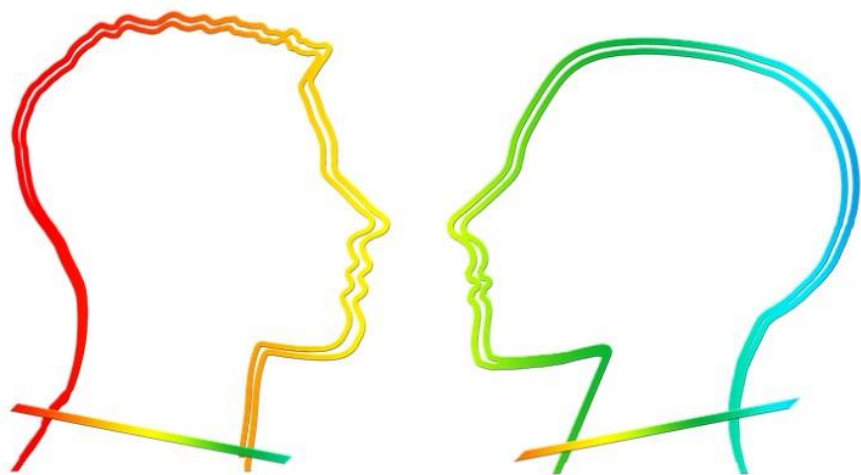
<http://www.112.gov.pl/>

Bezpłatna i anonimowa pomoc dla rodziców i nauczycieli



Telefon 800 100 100 oferuje wsparcie i informacje rodzicom i nauczycielom, których dzieci i podopieczni są narażeni na kłopoty związane m.in. z przemocą online, seksualną, w szkole, z uzależnieniami czy też w związku z korzystaniem z nowych technologii, np. telefonów komórkowych. Pomoc jest bezpłatna i anonimowa; skontaktować się można również przez formularz: <http://800100100.pl/napisz> lub pisząc e-mail na: pomoc@800100100.pl

<http://800100100.pl/>



**Komitet Ochrony Praw Dziecka
udziela wszechstronnej pomocy
i pomaga skontaktować się
z różnymi specjalistami.**

**Skorzystaj z formularza
zamieszczonego na stronie:**

**[http://kopd.pl/kontakt/ekspert-
on-line/](http://kopd.pl/kontakt/ekspert-on-line/)**

<http://kopd.pl/>



INSTYTUT PSYCHOLOGII ZDROWIA
Polskiego Towarzystwa Psychologicznego

<http://www.psychologia.edu.pl/>

Konsultacje telefoniczne prowadzą doświadczeni specjaliści Instytutu Psychologii Zdrowia PTP, przeszkoleni w zakresie problematyki uzależnień behawioralnych.

Nowy telefon zaufania 801-889-880 jest czynny codziennie, także w weekendy, w godzinach od 17 do 22.



Telefon Zaufania
uzależnienia behawioralne

800 70 22 22

Bezpłatny i anonimowy telefon dla osób dorosłych, które potrzebują wsparcia i informacji.

Czynny codziennie (również w dni świąteczne) przez całą dobę.

W wybrane dni i godziny dyżurują psychiatry, prawnicy, pracownicy socjalni.

<https://liniawsparcia.pl/>



800 70 2222

CENTRUM WSPARCIA DLA OSÓB
W STANIE KRYZYSU PSYCHICZNEGO

CENTRUM WSPARCIA

FAQ

GRAFIK DYŻURÓW SPECJALISTÓW

ZNAJDŹ PLACÓWKĘ

RODO

CENTRUM WSPARCIA



<http://www.oik.org.pl/>

Ośrodki Interwencji Kryzysowej w Polsce

Bezpłatna pomoc w sytuacjach kryzysowych (także dla osób bez ubezpieczenia):

- pomoc psychologiczna
- pomoc prawna
- pomoc socjalna
- interwencje wyjazdowe na miejsce zdarzenia
- hostel - miejsca noclegowe
- psychoterapia
- grupy wsparcia
- zespoły interdyscyplinarne
- telefony zaufania
- uzależnienia
- profilaktyka
- rozwiązywanie konfliktów rodzinnych
- mediacje
- przemoc domowa
- bezrobocie
- myśli samobójcze
- żałoba po utracie bliskich
- bezdomność
- wypadki i katastrofy
- wykorzystywanie seksualne



Internetowy Telefon Zaufania “Anonimowy Przyjaciel”

ptpt@vp.pl

Telefony Zaufania w Polsce

O Telefonach Zaufania

Polskie Towarzystwo Pomocy Telefonicznej

Apel do władz



Masz problem ?

Czujesz się samotnie i nieszczęśliwie ?

Zabrakło Ci chęci do życia ?

Oszukano Cię ?

Nie wiesz co zrobić ?

Ktoś Cię skrzywdził ?

Nie potrafisz się wyzwolić z uzależnienia ?

Ulegasz czyjejs przemocy ?

<http://telefonzaufania.org.pl/>

dyżurnet  pl

Dyżurnet.pl to punkt kontaktowy, w którym możesz zgłaszać informacje o wszystkich nielegalnych i niepokojących Cię treściach znalezionych w Internecie.

Jeśli specjaliści z dyżurnet.pl uznają, że znalezione przez Ciebie treści są nielegalne – poinformują o tym policję lub prokuraturę. Twoje zgłoszenie może być anonimowe, to znaczy, że nikt nie dowie się o tym, że to Ty zgłosiłeś nielegalne treści.

Nielegalne treści zgłoś za pomocą formularza internetowego:

<https://dyzurnet.pl/formularz.html>. Możesz także napisać maila na adres: dyzurnet@dyzurnet.pl lub zadzwonić pod całodobowy numer telefonu: 0 801 615 005. Koszt jak w przypadku połączenia lokalnego.

<https://dyzurnet.pl/>



**ZGŁOŚ
NIELEGALNE TREŚCI!**

Caritas Polska



<https://caritas.pl/>

Caritas Polska jest organizacją, która może Ci pomóc, jeśli Twoi rodzice lub opiekunowie znaleźli się w trudnej sytuacji finansowej.

Może sfinansować Twoje obiady w szkole, kupić wyprawkę do szkoły bądź dofinansować wycieczkę klasową.

Caritas ma ponad czterdzieści placówek w całej Polsce.

Mapę i telefony kontaktowe do poszczególnych placówek znajdziesz tutaj:

<http://www.caritas.pl/szukam-pomocy/>

Możesz też zadzwonić pod jeden z numerów:

+48 22 3348500, +48 22 3348585, lub skorzystać z formularza: <http://www.caritas.pl/kontakt/>.

NARKOTYKI, UZALEŻNIENIA

800 199 990



**Ogólnopolski Telefon Zaufania
Narkotyki - Narkomania**

<http://www.kbpn.gov.pl/portal?id=111047>



STOWARZYSZENIE
monar

<http://www.monar.org/pl/>



STOWARZYSZENIE
KATOLICKI RUCH
ANTYNARKOTYCZNY

<http://www.karan.pl/index/>

DZIECI UCHODźCÓW LUB IMIGRANTÓW



<http://refugee.pl/>



<https://poland.iom.int/>



<http://www.hfhr.pl/>



<https://ocalenie.org.pl/>