

WAŻNE I PRZYDATNE NUMERY TELEFONÓW TAM MOŻESZ UZYSKAĆ POMOC



116 111 - Telefon Zaufania Dla Dzieci i Młodzieży

Zadzwoń lub napisz, gdy coś Cię martwi, masz jakiś problem, nie masz z kim porozmawiać lub wstydzisz się o czymś opowiedzieć. Telefon jest czynny codziennie od godziny 12.00 do 20.00, wiadomość przez stronę www.116111.pl możesz przesłać całą dobę. Pomoc świadczona przez konsultantów Telefonu 116 111 jest całkowicie bezpłatna.

Pomoc dla dzieci i młodzieży.



800 100 100 – helpline.org.pl

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.



116 123 - Kryzysowy Telefon Zaufania

Telefon dla osób dorosłych w kryzysie emocjonalnym.

Linia jest całkowicie bezpłatna, czynna codziennie w godzinach od 14.00 do 22.00.

Kryzysowy Telefon Zaufania 116 123 powstał z myślą o osobach, które z różnych powodów nie mają możliwości bezpośredniego kontaktu z psychologiem. Pomoc 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.



800-12-00-02 Ogólnopolski Telefon dla ofiar przemocy w rodzinie

Telefon jest czynny całą dobę, możesz uzyskać wsparcie i pomoc psychologiczną a także informacje możliwościach uzyskania pomocy w miejscu zamieszkania



800 120 226 - Policyjny Telefon Zaufania ds. Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie

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. Telefon jest czynny od poniedziałku do piątku w godzinach od 9.30 do 15.30 (połączenie bezpłatne).

Pomoc dla dzieci i dorosłych.



Telefon Zaufania
uzależnienia behawioralne

801 889 880 Telefon Zaufania

Przy Instytucie Psychologii Zdrowia działa telefon zaufania dla osób cierpiących z powodu uzależnień behawioralnych, tj. uzależnienia od hazardu, internetu, seksu, zakupów, pracy czy jedzenia. Można dzwonić codziennie od 17 do 22. Pomoc skierowana jest do osób, które mają problem lub zastanawiają się czy go mają, także do osób bliskich osobom uzależnionym



Krajowe Biuro Do Spraw
Przeciwdziałania Narkomanii

801 199 990 to ogólnopolski Telefon Zaufania” Narkotyki – Narkomania”.

Możesz uzyskać pomoc jeśli masz problem z narkotykami, używasz ich , jesteś uzależniony albo martwisz się o kogoś z Twojego otoczenia. Telefon jest czynny codziennie w godzinach od 16.00 do 21.00. Dzwoniąc płacisz tylko za pierwszy impuls połączenia. Pomoc skierowana jest do dzieci i do osób dorosłych.