



Gdzie można uzyskać wsparcie?

- INSTYTUCJE
- NUMERY TELEFONÓW
- STRONY INTERNETOWE

116 123

TELEFON ZAUFANIA DLA OSÓB DOROSŁYCH W KRYZYSIE EMOCJONALNYM

Kryzysowy Telefon Zaufania 116 123 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.



**„Czekamy na telefon od Ciebie codziennie od 14.00 do 22.00!
Nasz numer jest bezpłatny.“**

[link → Kryzysowy Telefon Zaufania 116 123](#)

800 70 2222

CENTRUM WSPARCIA DLA OSÓB W STANIE KRYZYSU PSYCHICZNEGO

Jeśli:

- Czujesz się stale przygnębiony...
- Nie dajesz sobie rady z codziennością...
- Przeżywasz kryzys emocjonalny...
- Znajdujesz się w sytuacji „bez wyjścia”...
- Nie radzisz sobie ze stresem...
- Nie chce Ci się żyć...
- Jesteś ofiarą przemocy...
- Zamartwiasz się o swój stan zdrowia...
- Myślisz, że „jest coś z Tobą nie tak”...
- Nie możesz pogodzić się ze stratą bliskiej osoby...

Nie jesteś sam! Nie zwlekaj! Zgłoś się po pomoc!
24 godziny na dobę 7 dni w tygodniu



800 70 2222

CENTRUM WSPARCIA DLA OSÓB
W STANIE KRYZYSU PSYCHICZNEGO

W ramach Centrum Wsparcia Fundacja ITAKA prowadzi:

- Telefoniczne Centrum Wsparcia 800 70 2222
- Bezpłatną linię, która działa 24 godziny przez 7 dni tygodniu
- E-mail: porady@liniawsparcia.pl
- Stronę www.liniawsparcia.pl
- Czat

800 080 222

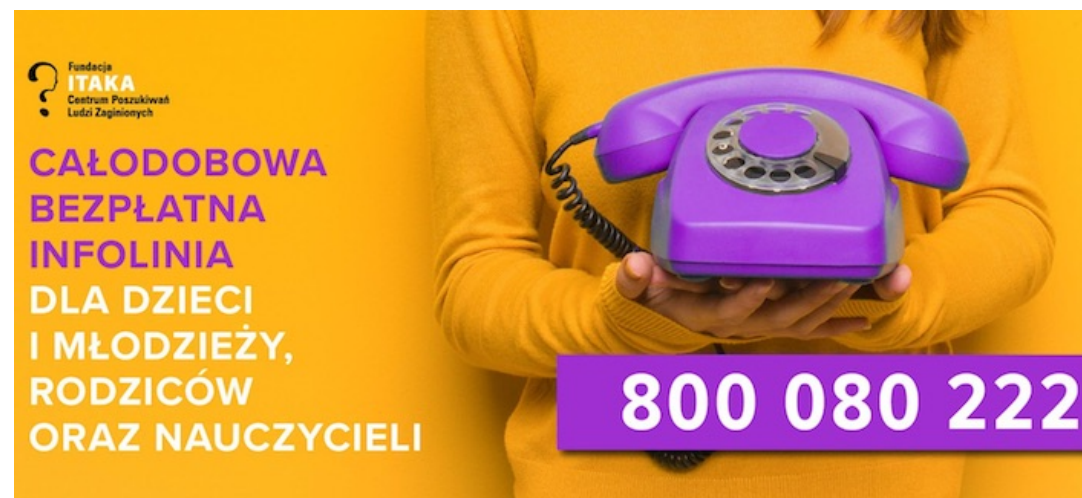
CAŁODOBOWA BEZPŁATNA INFOLINIA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY, RODZICÓW ORAZ NAUCZYCIELI

Pod numerem telefonu **800 080 222** dzieci, młodzież, ale także rodzice i nauczyciele mogą uzyskać profesjonalną pomoc.

Każdy, kto ma problemy w domu, w szkole czy też w relacjach rówieśniczych może zadzwonić i skorzystać ze wsparcia.

Doświadczeni psychologowie, pedagodzy i prawnicy udzielają porad zarówno przez telefon, czat, jak i e-mail. Pełen wykaz dyżurów jest na oficjalnej stronie projektu

www.linia dzieciom.pl



116 111

TELEFON ZAUFANIA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY

Zadzwoń lub napisz, gdy coś Cię martwi, masz jakiś problem, nie masz z kim porozmawiać lub wstydziś się o czymś opowiedzieć.

Masz problem? Czujesz smutek, złość, bezsilność?
Skontaktuj się bezpłatnie i anonimowo.

Telefon Zaufania skierowany jest do dzieci i młodzieży.

Możesz zadzwonić codziennie, 24 godziny na dobę,
7 dni w tygodniu lub także zarejestrować się na
stronie i napisać wiadomość.

Wiadomości przez stronę www.116111.pl możesz
również przesyłać całą dobę.



www.116111.pl

800 12 12 12

TELEFON ZAUFANIA RZECZNIKA PRAW DZIECKA

- Przemoc ze strony rówieśników, dyskryminacja, hejt w szkole i internecie. Brak zrozumienia przez dorosłych. Zostałeś sam, pogubiłeś się w życiu, straciłeś przyjaciela, nie masz z kim pogadać?
- Możesz zadzwonić, gdy nie wiesz z kim porozmawiać, a coś bardzo Cię martwi.
- Zadzwoń pod darmowy numer **800 12 12 12** lub napisz na internetowym czacie. Czekają tam na Ciebie ludzie, którzy Ci pomogą. Za darmo.
- Nie musisz się przedstawiać ani mówić, skąd dzwonicz. Możesz pozostać anonimowy. Eksperti pomogą Ci rozwiązać Twój problem, wyjaśnią, co robić, gdzie znaleźć konkretne wsparcie
- **Telefon jest bezpłatny i czynny całą dobę**



www.brpd.gov.pl

22 484 88 01

ANTYDEPRESYJNY TELEFON ZAUFANIA

- Twój bliski jest chory na depresję, a Ty nie wiesz jak możesz mu pomóc?
- Podejrzewasz, że masz depresję?
- Obecna sytuacja epidemiczna nie pozostaje bez wpływu na warunki życia i nasze samopoczucie. Zwłaszcza teraz, kiedy tak trudno skorzystać z pomocy stacjonarnej taki telefon jest potrzebny
- Wiesz, że chorujesz na depresję, lecz nadal masz opory przed pójściem do specjalisty? Może obawiasz się reakcji otoczenia na wiadomość, że chodzisz do psychologa, leczysz się u psychiatry?

Antydepresyjny Telefon Zaufania

22 484 88 01

www.stopdepresji.pl

800 12 00 02

OGÓLNOPOLSKI TELEFON DLA OFIAR PRZEMOCY W RODZINIE
„NIEBIESKA LINIA”



- ▶ Zadzwoń, jeśli ktoś w Twojej rodzinie krzywdzi Cię – bije lub obraża.
- ▶ Możesz tam opowiedzieć o swojej sytuacji dowiedzieć się gdzie szukać pomocy w Twoim otoczeniu.
- ▶ Bezpłatna pomoc dostępna przez całą dobę.

www.niebieskalinia.org

800 120 226

POLICYJNY TELEFON ZAUFANIA DS. PRZECIWDZIAŁANIA PRZEMOCY W RODZINIE

Pomoc dla dzieci i dorosłych.

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 9.30 - 15.30 (połączenie bezpłatne)



800 100 100

BEZPŁATNA I ANONIMOWA POMOC TELEFONICZNA I ONLINE DLA RODZICÓW I NAUCZYCIELI



800 100 100

telefon dla rodziców i nauczycieli
w sprawie bezpieczeństwa dzieci

Dla tych, 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

@ pomoc@800100100.pl
www.800100100.pl

800 111 123

TUMBOLINIA

Pomoc telefoniczna dla dzieci i nastolatków przeżywających śmierć kogoś bliskiego, a także dla ich rodziców i opiekunów.

Linia czynna jest od poniedziałku do piątku w godzinach 12.00 – 18.00.

Można także zostawić swój numer i wiadomość, tak by konsultanci mogli oddzwonić do potrzebującej osoby.

www.tumbopomaga.pl



#tumbopomaga

112

NUMER ALARMOWY

Zadzwoń w przypadku bezpośredniego zagrożenia zdrowia lub życia Twojego bądź drugiej osoby.

Wybranie numeru **112** z jakiegokolwiek telefonu (stacjonarny, komórkowy, niektórzy operatorzy VoIP) spowoduje połączenie z centrum powiadamiania ratunkowego (CPR).

Operator **112** może, w miarę potrzeby, przyjąć zdarzenie i przekazać je za pomocą systemu teleinformatycznego do jednostki Państwowej Straży Pożarnej, Policji lub Państwowego Ratownictwa Medycznego.



Numer 112 jest jednolitym ogólnoeuropejskim numerem alarmowym używanym w sieci telefonów stacjonarnych w Unii Europejskiej, jak również w sieci GSM na całym świecie.