**Telefony Zaufania**

|  |  |
| --- | --- |
| https://116111.pl/img/upl/logo116111.png | **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. Jest czynny codziennie od godziny 12.00 do 2.00 w nocy, wiadomość przez stronę [www.116111.pl](http://www.116111.pl/) możesz przesłać całą dobę. Pomoc świadczona przez konsultantów Telefonu 116 111 jest całkowicie bezpłatna.  **Pomoc dla dzieci i młodzieży.** |
| https://116111.pl/img/upl/800100100-logo(3).png | **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 w zakresie przeciwdziałania i pomocy psychologicznej dzieciom przeżywającym kłopoty i trudności takie jak: agresja i przemoc w szkole, cybeprzemoc 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. Telefon dostępny jest od poniedziałku do piątku w godzinach 12:00 - 15:00.  **Pomoc dla dorosłych w sprawach dzieci** |

|  |  |
| --- | --- |
| https://116111.pl/img/upl/DTZ.jpg | **800 12 12 12 – Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka** Tu również możesz zadzwonić, gdy nie wiesz z kim porozmawiać, a coś bardzo Cię martwi. Możesz tam także zgłaszać takie sytuacje, które według Ciebie są niesprawiedliwe i masz poczucie, że ktoś zachował się nie tak jak powinien – np. złamał prawo. Telefon jest bezpłatny i jest czynny od poniedziałku do piątku od godziny 8:15 do 20:00 (połączenie bezpłatne). Jeśli zadzwonisz tam w godzinach nocnych i zostawisz informację o sobie i swój numer – konsultanci do Ciebie oddzwonią.  **Pomoc dla dzieci i dorosłych.** |
|  |  |

|  |  |
| --- | --- |
| https://116111.pl/img/upl/nlmala.jpg | **800 120 002 – Ogólnopolski Telefon dla Ofiar Przemocy w Rodzinie „Niebieska Linia”**  Zadzwoń, jesli ktoś w Twojej rodzinie krzywdzi Cię – bije lub obraża. Możesz tam opowiedzieć o swojej sytuacji i i dowiedzieć się gdzie szukać pomocy w Twoim otoczeniu. Bezpłatna pomoc dostępna przez całą dobę.  <http://www.niebieskalinia.org/>  **Pomoc dla dzieci i dorosłych.** |
| https://116111.pl/img/upl/infolinia_210_na_53.jpg | **800 676 676 - Infolinia Rzecznika Praw Obywatelskich** Na Infolinii Obywatelskiej można uzyskać podstawowe informacje o prawach człowieka i kompetencjach RPO oraz dowiedzieć się wszystkiego o prawie antydyskryminacyjnym. Doświadczeni prawnicy starają się udzielić niezbędnych informacji bądź pomóc skierować sprawę do właściwej instytucji. Telefon jest czynny w poniedziałki w godz. 10.00 - 18.00 oraz od wtorku do piątku w godz. 8.00 - 16.00 (połączenie bezpłatne z telefonów stacjonarnych i komórkowych). **Pomoc dla dorosłych.** |
| [https://116111.pl/img/upl/beznazwy.png](http://116123.edu.pl/) | **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 tam dzwonić od poniedziałku do piątku od godz. 14.00 do 22.00 (połączenie bezpłatne). <http://116123.edu.pl/>  **Pomoc dla dorosłych.** |
| https://116111.pl/img/upl/imagesCAXQA7TI.jpg | **800 120 226 – Policyjny Telefon Zaufania ds. Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie** Pod tym numerem telefonu można uzyskać wspracie 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).  **Pomoc dla dzieci i dorosłych.** |
| https://116111.pl/img/upl/0854fec41a038bf7b04970f3baf1ee8276162817.jpg | **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 od 16.00 do 21.00. Dzowniąc płacisz tylko za pierwszy impuls połączenia.  **Pomoc dla dzieci i dorosłych.** |
| [https://116111.pl/img/upl/uzal.%20beh..jpg](http://www.uzaleznieniabehawioralne.pl/) | [**801 889 880**](http://www.uzaleznieniabehawioralne.pl/)**- Telefon Zaufania "Uzależnienia behawioralne"** Z telefonu mogą korzystać wszystkie 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 od 17.00 do 22.00 z wyjątkiem świąt państwowych. Dzowniąc płacisz tylko za pierwszy impuls połączenia. [**www.uzaleznieniabehawioralne.pl**](http://www.uzaleznieniabehawioralne.pl/) |
|  |  |
|  |  |
| https://116111.pl/img/upl/logoa.png | **800 70 22 22 - Linia wsparcia dla osób w stanie kryzysu psychicznego**  Całodobowa i bezpłatna pomoc psychologiczna przez telefon, email i czat. Dyżurujący konsultanci udzielają porad i kierują osoby dzowniące lub piszące do odpowiedniej placówki pomocowej w ich regionie.    [**https://liniawsparcia.pl/**](http://www.liniawsparcia.pl/) |