

Całodobowe bezpłatne numery pomocowe - 7 dni w tygodniu

Telefony zaufania:

- **dla dorosłych w kryzysie psychicznym - 800 702 222**

Centrum Wsparcia dla Osób Dorosłych w Kryzysie Psychicznym

[Strona główna - Centrum Wsparcia](https://centrumwsparcia.pl/) <https://centrumwsparcia.pl/>

- **dla dzieci, młodzieży, rodziców i pedagogów (pomoc prawna, psychologiczna) - 800 080 222**

Każdy rodzic lub nauczyciel, który chce porozmawiać o problemach dzieci, na przykład o:

- agresji i przemocy w szkole lub w domu,
 - cyberprzemocy i zagrożeniach związanych z nowymi technologiami,
 - wykorzystywaniu seksualnym,
 - narkotykach,
 - uzależnieniach,
 - zaburzeniach odżywiania,
 - depresji i myślach samobójczych.
- konsultanci odpowiedzą na twoje pytania, pomogą znaleźć rozwiązanie problemu w sprawie bezpieczeństwa dzieci, powiedzą, jakie kroki prawne można albo trzeba podjąć.
 - Mogą też od razu interweniować, na przykład skontaktować się z policją, ośrodkiem pomocy społecznej czy właściwym specjalistą.

0 800 080 222 – to nie jest numer ratunkowy. Jeśli twoja sprawa wymaga natychmiastowej interwencji policji, pogotowia albo straży pożarnej – zadzwoń pod numer alarmowy 112.

Jeśli nie chcesz rozmawiać przez telefon, możesz napisać e-mail na adres: psycholog@liniadzieciom.pl

800 080 222 - infolinia dla dzieci, młodzieży, rodziców i pedagogów - [Ostrzegamy.online](https://ostrzegamy.online)

- **dla dzieci i młodzieży - 116 111**

telefon zaufania prowadzony przez Fundację Dajemy Dzieciom Siłę.

<https://fdds.pl/>

- **dla dorosłych potrzebujących wsparcia emocjonalnego - 116 123**

Telefon czynny od poniedziałku do piątku w godzinach od 14.00 do 22.00.

[Kryzysowy Telefon Zaufania 116 123 \(psychologia.edu.pl\)](https://psychologia.edu.pl/)

- **dla dzieci i młodzieży - 800 121 212**

Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka

[Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka – Rzecznik Praw Dziecka \(brpd.gov.pl\)](https://brpd.gov.pl/)

- **dla osób z problemem narkomanii:** osób używających narkotyków, uzależnionych oraz ich bliskich – **800 199 990**

Telefon **czynny codziennie w godzinach 16:00-21:00**, z wyjątkiem świąt państwowych. Pod numerem można otrzymać m.in. informacje na temat systemu interwencji, leczenia i adresów konkretnych placówek.

- **dla rodzin dzieci pijących alkohol i zażywających narkotyki „Pomarańczowa linia” – 801 140 068**

Telefon czynny od poniedziałku do piątku w godzinach 14:00 - 20:00

- **dla osób cierpiących z powodu uzależnień behawioralnych - 801 889 880**

- **HIV/Aids - 800 888 448**

Telefon czynny od poniedziałku do piątku i w każdą третią sobotę miesiąca w godzinach 09:00-21:00

- **dla Rodziców i Nauczycieli w sprawie Bezpieczeństwa Dzieci - 800100100**

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.

Telefon czynny od poniedziałku do piątku w godzinach 12:00 - 15:00

- **dla ofiar przemocy w rodzinie „Niebieska Linia” - 800 120 002**

[Oferta \(niebieskalinia.info\)](https://niebieskalinia.info)

- dla rodziny doświadczającej przemocy – Policyjny telefon pomocy rodzinie – **800 120 226**

Telefon czynny od poniedziałku do piątku w godzinach od 9.30 do 15.30