**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. Od 1 stycznia 2018 roku 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. |
| 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, uczestniczących w charakterze świadków i pokrzywdzonych w procedurach prawnych. Telefon dostępny jest od poniedziałku do piątku w godzinach 12:00 - 15:00. |

|  |  |
| --- | --- |
| 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. |
| [https://116111.pl/img/upl/img-telefon116000.jpg](http://www.zaginieni.pl/) | **116 000 - Całodobowy, bezpłatny telefon w sprawie zaginionego dziecka**. Telefon 116 000 jest skierowany do rodziców i opiekunów, którym zaginęło dziecko, do zaginionych dzieci oraz do wszystkich osób, które mogą pomóc w ich odnalezieniu. Telefon 116000 działa 24 godziny na dobę, 7 dni w tygodniu (połączenie bezpłatne). [www.zaginieni.pl](http://www.zaginieni.pl) |

|  |  |
| --- | --- |
| https://116111.pl/img/upl/nlmala.jpg | **800 120 002 – 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 i i dowiedzieć się gdzie szukać pomocy w Twoim otoczeniu. Bezpłatna pomoc dostępna przez całą dobę.  <http://www.niebieskalinia.org/> |
| 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 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). **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. Dzwniąc 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" (uzależnienia od czynności)** 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. Dzwoniąc płacisz tylko za pierwszy impuls połączenia. [**www.uzaleznieniabehawioralne.pl**](http://www.uzaleznieniabehawioralne.pl) |
|  | **800 280 900 - telefon zaufania dla osób dotkniętych przemocą seksualną w Kościele**  Telefon wsparcia działa we wtorki w godzinach 19:00-22:00.Kontakt telefoniczny przeznaczony jest przede wszystkim dla osób, które same doświadczyły wykorzystywania seksualnego, oraz ich najbliższych. Inicjatywę tworzą świeccy katolicy, telefon świadczy pomoc osobom dorosłym. Więcej informacji: [www.zranieni.info](http://www.zranieni.info) |
| 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 dzwoniące lub piszące do odpowiedniej placówki pomocowej w ich regionie. |

|  |  |
| --- | --- |
| https://116111.pl/img/upl/LOGO.jpg | **800 108 108 - Bezpłatna linia wsparcia dla osób po stracie bliskich**   Telefon wsparcia działa w dni powszednie od 14:00 do 20:00. Linia 800 108 108 adresowana jest do wszystkich osób w żałobie, które potrzebują pomocy. Dzwoniący mogą anonimowo porozmawiać o swojej sytuacji, otrzymać wsparcie, zasięgnąć porady. Zadaniem dyżurujących psychologów jest podejmować interwencje w sytuacjach nagłych, a także pomagać w podejmowaniu decyzji o ewentualnej dalszej terapii.  Więcej informacji na stronie Fundacji Nagle Sami: [http://www.naglesami.org.pl/](http://www.naglesami.org.pl)  **Pomoc dla dorosłych.** |
|  | **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/**](http://www.tumbopomaga.pl/)   |  |  | | --- | --- | | [https://116111.pl/img/upl/images.jpg](http://www.ponton.org.pl/) | **22 635 93 92 - Telefon grupy edukatorów seksualnych "PONTON"** Raz w tygodniu, w piątek pod tym numerem w godzinach 16:00-20:00 wolontariusze - edukatorzy seksualni Grupy "Ponton" odpowiadają na wasze pytania związane z seksualnością, dojrzewaniem, antykoncepcją itp. Opłata za połączenie z numerem zgodnie z cennikiem operatora.  [www.ponton.org.pl](http://www.ponton.org.pl)  **Pomoc dla młodzieży** | |