

BEZPŁATNA POMOC TELEFONICZNA

1) TELEFON ZAUFANIA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY – Tel. 116 111

Telefon działa codziennie – 7 dni w tygodniu, 24 godziny na dobę.

Pomoc online dostępna na: www.116111.pl/napisz

2) TELEFON ZAUFANIA DLA DOROSŁYCH W KRYZYSIE EMOCJONALNYM - Tel. 116 123

Można dzwonić od poniedziałku do piątku, w godzinach 14:00 - 22:00.

Pomoc osobom doświadczającym kryzysu emocjonalnego, samotnym, cierpiącym z powodu depresji, bezsenności, chronicznego stresu oraz bliskich osób w kryzysie.

3) DZIECIĘCY TELEFON ZAUFANIA RZECZNIKA PRAW DZIECKA - Tel. 800 12 12 12

Można dzwonić: 24h / dobę - 7 dni w tygodniu. Pod numer interwencyjnym mogą też dzwonić osoby dorosłe, aby zgłosić problemy dzieci lub rażące zaniedbania względem nich.

4) INFOLINIA RZECZNIKA PRAW OBYWATELSKICH - Tel. 800 676 676

Infolinia jest czynna: w poniedziałek w godz. 10.00 - 18.00; od wtorku do piątku w godz. 8.00 - 16.00.

5) TELEFON DLA RODZICÓW I NAUCZYCIELI W SPRAWIE BEZPIECZEŃSTWA DZIECI - Tel. 800 100 100

Linia czynna od poniedziałku do piątku, w godzinach 12.00-15.00.

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, myśli samobójcze, zaburzenia odżywiania.

6) ANTYDEPRESYJNY TEL. ZAUFANIA FORUM PRZECIW DEPRESJI - Tel. 22 594 91 00 (czynny w każdą środę – czwartek od 17.00 do 19.00) - koszt połączenia jak na numer stacjonarny wg taryfy Twojego operatora telefonicznego.

7) OGÓLNOPOLSKIE POGOTOWIE DLA OFIAR PRZEMOCY W RODZINIE "NIEBIESKA LINIA,, - Tel. 800 120 002

Telefon czynny przez całą dobę, można uzyskać wsparcie, pomoc psychologiczną, informacje o możliwościach uzyskania pomocy najbliższej miejsca zamieszkania. Można pisać w sprawach związanych z przemocą w rodzinie na adres mailowy: niebieskalinia@niebieskalinia.info

8) POLICYJNY TELEFON ZAUFANIA DS. PRZECIWDZIAŁANIA PRZEMOCY W RODZINIE - Tel. 800 120 226

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

9) BEZPŁATNA LINIA WSPARCIA DLA OSÓB PO STRACIE BLISKICH - Tel. 0 800 108 108 (poniedziałek- piątek od 14.00 do 20.00).

10) OGÓLNOPOLSKI TELEFON ZAUFANIA NARKOTYKI – NARKOMANIA - Tel. 800 199 990 czynny codziennie w godz. 16-21.

11) UZALEŻNIENIA BEHAWIORALNE - uzależnienia od hazardu, Internetu, komputera, seksu, zakupów, pracy czy jedzenia. Tel. 801 889 880 czynny codziennie w godz. 17-22. Strona internetowa: www.psychologia.edu.pl

12) POMARAŃCZOWA LINIA - Tel. 801 14 00 68

Infolinia czynna od poniedziałku do piątku w godz. 14:00-20:00. Wspiera rodziców dzieci pijących alkohol i zażywających narkotyki.

13) INFOLINIA DLA DZIECI, MŁODZIEŻY, RODZICÓW I NAUCZYCIELI - Tel. 800 080 222 (czynne całodobowo) - można uzyskać profesjonalną pomoc doświadczonych psychologów, pedagogów i prawników.

14) „ZATRZYMAJ PRZEMOC” - Tel. 800 12 01 48

15) TELEFON ZAUFANIA KRAJOWEGO CENTRUM DS. AIDS - Tel. 801 888 448* (połączenie płatne tylko za pierwszą minutę) lub 22 692 82 26 Konsultanci czekają na pytania w godzinach 9.00-21.00 od poniedziałku do piątku – z wyłączeniem dni ustawowo wolnych od pracy.

16) INFOLINIA DLA DZIECI, MŁODZIEŻY, RODZICÓW, NAUCZYCIELI i PEDAGOGÓW – Tel. 800 800 605 – Infolinia bezpłatna całodobowo.

Profesjonalna pomoc doświadczonych psychologów, pedagogów i prawników, adres mailowy: pomagamy@1815.pl