

POTRZEBUJESZ WSPARCIA?

ZADZWOŃ, NAPISZ, POROZMAWIAJ – WAŻNE NUMERY TELEFONÓW

Zasady funkcjonowania telefonów zaufania:

- **Anonimowo** – dzwoniąc, nie musisz podawać swojego imienia, nazwiska ani adresu zamieszkania.
- **Bezpłatnie** – połączenie jest bezpłatne zarówno z telefonów komórkowych, jak i stacjonarnych.
- **Całodobowo** – telefon odbierany jest 7 dni w tygodniu przez 24 godziny na dobę.

Dziecięcy Telefon Zaufania
Rzecznik Praw Dziecka

[800 12 12 12](tel:800121212)

*bezpłatny, anonimowy, całodobowy
chat całodobowy*

Pod tym numerem zarówno dzieci, jak i ich rodzice czy opiekunowie mogą w każdej chwili uzyskać profesjonalne wsparcie psychologiczne i prawne.

Pod numer ten mogą też dzwonić osoby dorosłe, aby zgłosić problemy dzieci lub rażące zaniedbania względem nich.

Do dziecięcego telefonu zaufania najczęściej zgłaszane są sprawy dotyczące przemocy, problemów emocjonalnych, w relacjach rówieśniczych, szkolnych i rodzinnych oraz wynikających z okresu dorastania.

Również pod tym numerem dostępny jest całodobowy chat.

Więcej informacji znajdziesz na stronie 800121212.pl.

Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę

[116 111](tel:116111)

*bezpłatny, anonimowy, całodobowy
chat w godzinach 14:00 - 24:00*

Telefon ten służy młodzieży i dzieciom potrzebującym wsparcia, opieki i ochrony. Zapewnia dzwoniącym możliwość wyrażania trosk, rozmawiania o sprawach dla nich ważnych oraz kontaktu w trudnych sytuacjach.

Można dzwonić zawsze, kiedy potrzebna jest rozmowa o tym, co dla młodego człowieka jest ważne lub sprawia mu kłopot. Można rozmawiać o przyjaźni, miłości, dojrzewaniu, kontaktach z rodzicami, rodzeństwem czy problemach w szkole. O emocjach, których doświadcza. O złości, smutku, zniechęceniu, poczuciu bezsilności, gdy młoda osoba lub jej znajomy/a czuje się dyskryminowana. Zadzwoić można również w sytuacji, kiedy, coś się przydarzyło albo pojawił się niepokój związany z wydarzeniami w otoczeniu. Również można dzwonić w sytuacji doświadczania przemocy lub bycia świadkiem przemocy. Pod tym numerem telefonu można porozmawiać o wszystkim.

Więcej informacji znajdziesz na stronie 116111.pl.

Telefon i chat zaufania dla dzieci i młodzieży Towarzystwo Przyjaciół Dzieci

[800 119 119](tel:800119119)

*bezpłatny, anonimowy
codziennie w godzinach 14:00 - 22:00*

Telefon i chat zaufania dla dzieci i młodzieży umożliwia kontakt z psychologami. Pozwala to na bezpłatnie omówienie trudności ze specjalistą. Wybierając ten numer lub pisząc na chat'cie można porozmawiać z psychologiem o przeżyciach i problemach, a także uzyskać wsparcie w kryzysie psychicznym. Można również zgłaszać się z problemami związanymi z nauką i szkołą, relacjami rodzinnymi, rówieśniczymi i romantycznymi, dojrzewaniem, dyskryminacją.

Zadzwoić również można w celu uzyskania wsparcia profesjonalistów w przypadku złego samopoczucia psychicznego, a także wtedy, gdy ktoś jest ofiarą przemocy domowej, fizycznej, psychicznej, seksualnej.

Więcej informacji znajdziesz na stronie 800119119.pl.

**Telefon Zaufania Młodych (do 25 r.ż.).
Fundacja ITAKA - Centrum Poszukiwań Osób Zaginionych**

[22 484 88 04](tel:224848804)

*płatny według stawek operatora
od poniedziałku do piątku w godzinach 13:00 - 20:00*

Numer skierowany jest głównie do: dzieci, młodzieży i młodych dorosłych (do 25 roku życia).

Dzwonić można w przypadku kłopotów w szkole, w domu, gdy jako młody dorosły masz problemy w pracy, w relacjach z ludźmi lub po prostu potrzebujesz porozmawiać, gdy czujesz, że dzieje się coś niepokojącego lub nie radzisz sobie z codziennością. Również wtedy, gdy podejrzewasz, że masz depresję, masz opory przed pójściem do specjalisty, obawiasz się reakcji otoczenia na wiadomość, że chodzisz do psychologa, leczysz się u psychiatry, ale także gdy podejrzewasz, że na depresję choruje ktoś z Twoich bliskich, przyjaciół i chcesz wiedzieć, jak możesz mu pomóc.

Więcej informacji znajdziesz na stronie stopdepresji.pl.

**Kryzysowy telefon zaufania
Instytut Psychologii Zdrowia Polskiego Towarzystwa Psychologicznego**

[116 123](tel:116123)

*bezpłatny, anonimowy, całodobowy
chat całodobowy*

Bezpłatne wsparcie dla osób dorosłych w trudnej sytuacji życiowej.

To numer telefonu pomocowego dla osób dorosłych w kryzysie psychicznym. Mogą z niego korzystać osoby w kryzysie emocjonalnym, ich najbliżsi, ale także pomagający profesjonaliści.

Infolinia przeznaczona jest dla wszystkich osób w kryzysie emocjonalnym oraz dla osób pokrzywdzonych przestępstwem, w tym ze szczególnym uwzględnieniem osób doświadczających przemocy w rodzinie oraz jej świadków.

Oprócz telefonu i chat'u można wypełnić formularz kontaktowy.

Więcej informacji znajdziesz na stronie 116sos.pl.

Telefon w sprawie zaginionego dziecka i nastolatka
Fundacja ITAKA - Centrum Poszukiwań Osób Zaginionych

[116 000](tel:116000)

bezpłatny, anonimowy
od poniedziałku do piątku w godzinach 9:00 - 16:00
w soboty w godzinach 9:00 - 13:00

116 000 to europejski numer interwencyjny Telefonu w Sprawie Zaginionego Dziecka i Nastolatka, pod którym można uzyskać bezpłatną i natychmiastową pomoc w przypadku zaginięcia dziecka. Połączenia są odbierane w danym kraju przez przeszkolony i profesjonalny personel organizacji specjalizujących się w sprawach zaginięć dzieci. Działania są podejmowane we współpracy z organami ścigania. Każda osoba zaangażowana w sprawę zaginięcia dziecka (dziecko, rówieśnik, przyjaciel, członek rodziny, opiekun lub nauczyciel) może zadzwonić pod numer 116 000 i otrzymać natychmiastowe wsparcie emocjonalne, psychologiczne, socjalne, prawne i administracyjne.

Więcej informacji znajdziesz na stronie nieuciekaj.pl.

- Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży: 116111
- Całodobowa infolinia dla dzieci, młodzieży, rodziców i nauczycieli: 800080222
- Antydepresyjny Telefon Forum Przeciw Depresji: 225949100
- Telefoniczna Pierwsza Pomoc Psychologiczna: 224259848