

Spis ogólnopolskich telefonów zaufania

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. Telefon czynny od poniedziałku do niedzieli od 12:00 do 2:00 Wiadomość przez stronę www.116111.pl możesz przesłać całą dobę. Pomoc świadczona przez konsultantów Telefonu 116111 jest całkowicie bezpłatna.
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 przeciwdziałania i pomocy dzieciom przeżywającym kłopoty i trudności wynikające z problemów i zachowań ryzykownych takich jak: agresja i przemoc w szkole, cyberprzemoc i zagrożenia związane z nowymi technologiami, wykorzystywanie seksualne, kontakt z substancjami psychoaktywnymi, uzależnienia, depresja, myśli samobójcze, zaburzenia odżywiania. Telefon czynny od poniedziałku do piątku od 12:00 do 15:00.
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.
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

<p>800 12 00 02</p>	<p>Ogólnopolski Telefon dla Ofiar Przemocy w Rodzinie „Niebieska Linia”</p> <p>Zadzwoń, jeśli ktoś w Twojej rodzinie krzywdzi Cię - bije lub obraża. Możesz tam opowiedzieć o swojej sytuacji i dowiedzieć się gdzie szukać pomocy w Twoim otoczeniu. Bezpłatna pomoc dostępna przez całą dobę.</p>
<p>800 676 676</p>	<p>Infolinia Rzecznika Praw Obywatelskich</p> <p>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).</p>
<p>116 123</p>	<p>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/</p>
<p>800 120 226</p>	<p>Policyjny Telefon Zaufania ds. Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie</p> <p>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).</p>
<p>801 199 990</p>	<p>Ogólnopolski Telefon Zaufania „Narkotyki - Narkomania”</p> <p>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</p>

	21.00 z wyjątkiem świąt państwowych. Dzwoniąc płacisz tylko za pierwszy impuls połączenia.
801 889 880	<p>Telefon Zaufania "Uzależnienia behawioralne"</p> <p>Z telefonu mogą korzystać wszystkie osoby, które mają problem lub też zastanawiają się, czy mają problem z uzależnieniami behawioralnymi. Z konsultantami mogą rozmawiać 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</p>
22 635 93 92	<p>Telefon grupy edukatorów seksualnych "PONTON"</p> <p>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</p>
22 828 11 12	<p>Telefon Zaufania dla Ofiar i Sprawców Przemocy Seksualnej</p> <p>Telefon zaufania stanowi uzupełnienie działania poradni Fundacji Promocji Zdrowia Seksualnego, oferując pomoc osobom dorosłym, które doświadczyły przemocy seksualnej oraz służąc radą i wsparciem osobom, które pragną wyeliminować własne niepożądane myśli i zachowania. Telefon jest czynny we wtorki i środy od godz. 15:00 do 18:00. Opłaty za połączenia z numerem zgodnie z cennikiem operatora www.funpzs.org.pl</p>
800 108 108	<p>Bezpłatna linia wsparcia dla osób po stracie bliskich</p> <p>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 rozmawiać 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.</p>

	<p>Więcej informacji na stronie Fundacji Nagle Sami: http://www.naglesami.org.pl/</p>
<p>22 484 88 01</p>	<p>ITAKA- Antydepresyjny telefon zaufania (od poniedziałku do piątku w godz. 15.00-20.00)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Podejrzewasz, że masz depresję? • Wiesz, że chorujesz na depresję, lecz nadal masz opory przed pójściem do specjalisty? Może obawiasz się reakcji otoczenia na wiadomość, że chodzisz do psychologa, leczysz się u psychiatry? • Jesteś w trakcie leczenia, ale leki nie działają? Masz pytania, których nie zadałeś lekarzowi prowadzącemu? • Twój bliski jest chory na depresję, a Ty nie wiesz jak możesz mu pomóc? <p>Nie wstydź się zadzwonić. Specjaliści czekają na Twój telefon.</p> <p>Psycholog: poniedziałek i wtorek: 15.00 – 20.00</p> <p>Seksuolog: środa 15.00 – 20.00\</p>
<p>22 484 88 04</p>	<p>ITAKA- Telefon Zaufania Młodych (od poniedziałku do soboty w godz. 11.00-21.00)</p> <p>Numer skierowany jest głównie do:</p> <ul style="list-style-type: none"> • dzieci • młodzieży • młodych dorosłych (do 25 r.ż.) <p>Jeśli:</p> <ul style="list-style-type: none"> • masz kłopoty w szkole, w domu, jesteś młodym dorosłym i masz problemy w pracy, w relacjach z ludźmi lub po prostu potrzebujesz porozmawiać • czujesz, że dzieje się z Tobą coś niepokojącego lub nie radzisz sobie z codziennością • podejrzewasz, że masz depresję • masz opory przed pójściem do specjalisty • obawiasz się reakcji otoczenia na wiadomość, że chodzisz do psychologa, leczysz się u psychiatry • podejrzewasz, że na depresję choruje ktoś z Twoich bliskich, przyjaciół i chcesz wiedzieć, jak możesz mu pomóc