

# TELEFONY ZAUFANIA

jeśli masz zmartwienie, coś cię trapi a nie masz z kim porozmawiać lub wstydzisz się o czymś opowiedzieć

## ZADZWOŃ



### 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 dnia 1 stycznia 2018 roku telefon 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.



### 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 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. 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 i uczestniczących w charakterze świadków i pokrzywdzonych w procedurach prawnych. **Telefon dostępny jest od poniedziałku do piątku w godzinach 12:00 - 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](http://www.zaginieni.pl)



**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 dowiedzieć się gdzie szukać pomocy w Twoim otoczeniu. **Bezpłatna pomoc dostępna przez całą dobę.**  
<http://www.niebieskalinia.org/>



**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).**



**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/>



### **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).



Krajowe Biuro Do Spraw  
Przeciwdziałania Narkomanii

### **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.** Dzwoniąc płacisz tylko za pierwszy impuls połączenia.



Telefon Zaufania  
uzależnienia behawioralne

### **801 889 880 - Telefon Zaufania "Uzależnienia behawioralne"**

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)



### **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)



**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)



**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://liniawsparcia.pl/>



**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/>



**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/)