

Ogólnopolskie Telefony Zaufania i instytucje pomocowe

116 111 – Telefon Zaufania Dla Dzieci i Młodzieży

Zadzwoń lub napisz, gdy coś Cię martwi, masz jakiś problem, nie masz z kim porozmawiać lub wstydziś się o czymś opowiedzieć. czynny codziennie od godziny 12.00 do 2.00 w nocy, Pomoc dla dzieci i młodzieży.

800 100 100 – Telefon dla rodziców i nauczycieli w sprawie bezpieczeństwa dzieci

Bezpłatna 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. Telefon dostępny jest od poniedziałku do piątku w godzinach 12:00 - 15:00. Pomoc dla dorosłych w sprawach dzieci.

800 12 12 12 – Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka

Telefon jest bezpłatny i jest czynny od poniedziałku do piątku od godziny 8:15 do 20:00 (połączenie bezpłatne Pomoc dla dzieci i dorosłych).

800 120 002 – Ogólnopolski Telefon dla Ofiar Przemocy w Rodzinie „Niebieska Linia”

Zadzwoń, jeśli ktoś w Twojej rodzinie krzywdzi Cię – bije lub obraża.

Pomarańczowa Linia to program informacyjno – konsultacyjny dla rodziców dzieci pijących alkohol i zażywających narkotyki. **801 14 00 68**

800 120 226 – Policyjny Telefon Zaufania ds. Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie

Pod tym numerem telefonu można uzyskać wsparcie w sytuacji przemocy w rodzinie..

Telefon jest czynny od poniedziałku do piątku w godzinach 9.30 - 15.30 (połączenie bezpłatne). Pomoc dla dzieci i dorosłych.

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.. Telefon jest czynny codziennie w godzinach od 16.00 do 21.00. Dzwoniąc płacisz tylko za pierwszy impuls połączenia. Pomoc dla dzieci i dorosłych.

GDZIE SZUKAĆ POMOCY? INFORMACJA DLA UCZNIÓW I RODZICÓW

POMOC DLA DZIECI I MŁODZIEŻY

116 111 – Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży (24h, anonimowo)

800 12 12 12 – Telefon Rzecznika Praw Dziecka (24h)

800 119 119 – Telefon i czat dla młodzieży

W SYTUACJI ZAGROŻENIA

112 – numer alarmowy (policja, pogotowie, straż)

POMOC PSYCHOLOGICZNA

800 70 2222 – Centrum Wsparcia (24h)

116 123 – Telefon wsparcia emocjonalnego dla dorosłych

PRZEMOC I BEZPIECZEŃSTWO

800 120 002 – Niebieska Linia (przemoc w rodzinie)

800 100 100 – Telefon dla rodziców i nauczycieli

801 615 005 – Dyżurnet (zagrożenia w internecie)

GDZIE JESZCZE SZUKAĆ POMOCY?

Szkoła – pedagog, psycholog, wychowawca

Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna

MOPS / GOPS

Policja / kurator sądowy

✦ PAMIĘTAJ:

Nie jesteś sam / sama.

Możesz poprosić o pomoc – to oznaka siły.

Rozmowa może wszystko zmienić.