

INFORMACJE O MOŻLIWOŚCI UZYSKANIA BEZPŁATNEJ POMOCY PRZEZ DZIECKO

PROSIĆ O POMOC, TO NIE WSTYD!

POMOC OGÓLNA

- **116 111**

Telefon Zaufania Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę

Czynny całą dobę

Darmowy, anonimowy telefon zaufania. Dzieci i nastolatki mogą zgłaszać dowolny problem m.in. kwestie związane ze szkołą, domem, relacjami, przemocą fizyczną lub seksualną, zdrowiem psychicznym, nadużywaniem alkoholu przez rodzica. W razie zgłoszenia sytuacji zagrażającej życiu dziecka, pracownicy linii podejmują interwencję.

- **800 12 12 12**

Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka

Czynny całą dobę

Pracownicy linii mogą udzielić ogólnej porady, skierować do specjalisty lub podjąć interwencję. W wybrane dni przy telefonie w godz. od 9:00 do 14:00 dyżurują specjaliści:

- poniedziałki – ekspert od spraw socjalnych (świadczenia, sprawy mieszkaniowe, zakłady opiekuńcze),
- wtorki – ekspert od ochrony zdrowia (świadczenia zdrowotne),
- środy i piątki – ekspert prawa rodzinnego (sprawy nieletnich, postępowanie karne),
- czwartki – ekspert z zakresu edukacji i wychowania (sprawy szkolne, przemoc w szkole).

- **800 119 119**

Telefon zaufania dla dzieci i młodzieży Towarzystwa Przyjaciół Dzieci

Czynny codziennie od godzi. 14:00 do 22:00

Na telefon można zgłaszać dowolny problem lub uzyskać poradę m.in. psychologa lub psychoterapeuty.

- **22 484 88 01**

ITAKA – Telefon Zaufania Młodych

Czynny od pon. do sob. od godzi. 11:00 do 21:00

Wśród dyżurujących ekspertów znajdują się m.in. prawnicy, psychologowie i pedagodzy. Z numeru mogą również korzystać nauczyciele, rodzice i opiekunowie dzieci.

- **800 120 226 – Bezpłatna linia policji ds. Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie.**
 - Telefon działa od pon. do pt. w godz. 9:30-15:30.
 - Specjaliści przyjmują zgłoszenia przemocy w rodzinie (uruchomienie procedury Niebieskiej Karty), podejmują interwencje i doradzają w sytuacjach kryzysowych.
- **22 668 70 00**
Poradnia Telefoniczna Niebieskiej Linii
Czynny całą dobę
Przeznaczona m.in. do zgłaszania przemocy domowej.

RELACJE, ZWIĄZKI, PRZEMOC SEKSUALNA

- **19 288**
Młodzieżowy Telefon Zaufania
Telefon działa od pon. do pt. w godz. od 15:00 do 19:00
- **22 635 93 92**
Piątkowe Pogotowie Pontonowe
Telefon działa w piątki w godz. od 16:00 do 20:00
- **116 111**
Telefon Zaufania Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę
Czynny całą dobę
Darmowy, anonimowy telefon zaufania. Dzieci i nastolatki mogą uzyskać pomoc m.in. w kwestiach związanych z relacjami, przemocą fizyczną lub seksualną, zdrowiem psychicznym, oraz wsparciem osób LGBT+.

ALKOHOL, NADUŻYWANIE SUBSTANCJI PSYCHOAKTYWNYCH

- **519 047 370**
Specjalistyczna Poradnia Profilaktyczno-Terapeutyczna dla Dzieci i Młodzieży ze Środowisk Zagrożonych Alkoholizmem „OPTA”.
Telefon działa w piątki w godz. od 10:00 do 14:00
Telefon przeznaczony dla dzieci i młodzieży w wieku do 21 lat oraz rodziców nastolatków borykających się z uzależnieniami.

ZDROWIE PSYCHICZNE, DEPRESJA DZIECKA, POMOC PSYCHOLOGICZNA

- **22 594 91 00**
Antydepresyjny Telefon Forum Przeciw Depresji
Czynny w każdą środę i czwartek od godzi. 17:00 do 19:00
- **22 484 88 04**
ITAKA, Telefon Zaufania Młodych
Czynny od poniedziałku do soboty od godzi. 12:00 do 20:00
- **22 425 98 48**
Telefoniczna Pierwsza Pomoc Psychologiczna
Czynny od poniedziałku do piątku od godz. 17:00 do 20:00 oraz soboty od godzi. 15:00 do 17:00

Każde dziecko telefonując pod wskazane numery może porozmawiać o wszystkim, o przyjaźni, miłości, dojrzewaniu, kontaktach z rodzicami, rodzeństwem, problemach w szkole czy emocjach, których doświadcza. Może uzyskać pomoc w sytuacji, kiedy czują się dyskryminowane, kiedy doświadcza przemocy lub jest jej świadkiem.

Dyżur specjalistów na chacie

- <https://116111.pl/czatuj/>
- <https://800119119.pl>
- <https://brpd.gov.pl/dzieciocy-telefon-zaufania-rzecznika-praw-dziecka/>