

WAŻNE NUMERY TELEFONÓW

dla uczniów i rodziców



TELEFON ZAUFANIA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY

116 111

Jeżeli potrzebujesz wsparcia i rozmowy z życzliwą osobą, czujesz się zagubiony, przestraszony, samotny zadzwoń pod 116 111. Pod tym numerem 24 godziny na dobę, 7 dni w tygodniu czekają na Ciebie profesjonaliści gotowi pomóc Ci w rozwiązywaniu problemów. Możesz także napisać maila korzystając ze strony www.116111

TELEFON DLA RODZICÓW I NAUCZYCIELI W SPRAWIE BEZPIECZEŃSTWA DZIECI

To 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. Specjaliści udzielają również konsultacji w zakresie podejmowania interwencji w przypadku podejrzenia przestępstw wobec dzieci

800 100 100

800 12 12 12

TELEFON ZAUFANIA RZECZNIKA PRAW DZIECKA

Jeżeli nie możesz sobie poradzić z problemami w szkole, w relacjach rówieśniczych, czujesz się wyczerpany i zniechęcony do Twojej dyspozycji Rzecznik Praw Dziecka udostępnił numer 800 12 12 12. Od poniedziałku do piątku w godz. 8.15-16.15 pod bezpłatną linią telefoniczną czekają na Ciebie specjaliści, którzy wyjaśnią Ci, co masz robić, gdzie udać się po pomoc. W dni wolne od pracy lub po godz. 16.15 możesz przedstawić swój problem na automatycznej sekretarce. Pracownik telefonu oddzwoni następnego dnia

LINIA WSPARCIA DLA OSÓB W KRYZYSIE

Bezpłatna linia wsparcia 800 702 222 przeznaczona jest dla osób w stanie kryzysu psychicznego. Pod telefonem, mailem i czatem dyżurują psycholodzy Fundacji ITAKA udzielający porad i kierujący dzwoniące osoby do odpowiedniej placówki pomocowej w ich regionie. Warto skorzystać ze strony liniawsparcia.pl, gdzie znajduje się grafik dyżurów specjalistów w danym dniu

800 702 222

TUMBOLINIA

800 111 123

Linia przeznaczona dla dzieci, nastolatków przeżywających śmierć kogoś bliskiego oraz dla dorosłych-rodziców, opiekunów, nauczycieli, wspierających młodzież w utracie bliskiej osoby. Linia jest czynna od poniedziałku do piątku, w godzinach od 12.00 do 18.00. Można również zostawić wiadomość i nr telefonu-pracownicy skontaktują się z Wami

OGÓLNOPOLSKI TELEFON ZAUFANIA NARKOTYKI-NARKOMANIA

Pod numerem 800 190 990 codziennie w godzinach 16.00-21.00 osoby uzależnione od narkotyków oraz ich bliscy mogą uzyskać informacje dotyczące systemu interwencji, leczenia, adresów konkretnych placówek pomocowych, mechanizmów uzależnienia, motywowania do leczenia oraz wsparcia psychologicznego

800 199 990

WAŻNE NUMERY TELEFONÓW

dla uczniów i rodziców



116 000

TELEFON W SPRAWIE ZAGINIONEGO DZIECKA

116 000 to całodobowy bezpłatny telefon, pod którym pracownicy ITAKI - profesjonalny zespół specjalistów ds. poszukiwań oraz psychologów - czekają na informacje oraz udzielają pomocy w przypadkach zaginięć dzieci i nastolatków.

Telefon jest czynny 7 dni w tygodniu w godz.13-17 (dni robocze) oraz 9-13 (sobota-niedziela)

ANTYDEPRESYJNY TELEFON FORUM PRZECIW DEPRESJI

Telefon czynny jest w każdą środę - czwartek od 17.00 do 19.00. Przeznaczony jest dla wszystkich osób rozpoznających u siebie lub swoich bliskich oznaki depresji. Fachowa pomoc i wsparcie dodają siły i odwagi w walce z depresją

22 594 91 00

POMARAŃCZOWA LINIA

801 140 068

Pomarańczowa linia to program informacyjno - konsultacyjny dla rodziców dzieci pijących alkohol i zażywających narkotyki.

Głównym celem programu jest wstępna konsultacja telefoniczna lub on-line oraz pomoc w dotarciu do specjalistycznych placówek zajmujących się tego rodzaju problematyką. Infolinia czynna jest od poniedziałku do piątku w godz.14-20. Można również wysłać wiadomość na adres pomoc@pomaranczowalinia.pl

OGÓLNOPOLSKIE POGOTOWIE DLA OFIAR PRZEMOCY W RODZINIE

Telefon przeznaczony dla osób doświadczających przemocy w rodzinie. Czynny jest od poniedziałku do soboty w godzinach 8:00 - 22:00 w niedzielę i święta w godzinach 8:00 - 16:00.

Dyżur prawny: środy w godzinach 18:00 - 22:00

801 120 002

OGÓLNOPOLSKI TELEFON ZAUFANIA "UZALEŻNIENIA BEHAWIORALNE"

801 889 880

Infolinia przeznaczona jest dla wszystkich osób, które mają problem lub też zastanawiają się, czy mają problem z uzależnieniami behawioralnymi (hazard, zakupy,internet itp), a także bliskich osobom uzależnionym - rodziny, przyjaciół, znajomych.

Telefon zaufania jest czynny codziennie, także w weekendy, w godzinach od 17 do 22

CAŁODOBOWA, BEZPŁATNA INFOLINIA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY, RODZICÓW ORAZ NAUCZYCIELI

Z bezpłatnego numeru telefonu może skorzystać każda młoda osoba, która chce porozmawiać o swoich problemach związanych

z: dojrzewaniem, nieporozumieniami czy konfliktami z kolegami, nieszcześliwą miłością, przemocą w szkole lub w domu, kłótniami z rodzicami, myślami samobójczymi, lękami, nadwagą i odżywianiem. Infolinia skierowana jest również dla rodziców, opiekunów, specjalistów chcących pomóc dziecku. Telefon czynny jest każdego dnia przez całą dobę

800 080 222