

GDZIE UZYSKAĆ POMOC?

116 111 – telefon zaufania dla dzieci i młodzieży

800 100 100 – telefon dla rodziców i nauczycieli w sprawie bezpieczeństwa dzieci. Linia czynna pn. – pt. w godz. 12:00 – 15:00.

801 615 005 – zgłaszanie nielegalnych treści (także: dyzurnet.pl, dyzurnet@dyzurnet.pl, numer alarmowy 112, policja 997)

800 12 12 12 – darmowy i całodobowy numer telefonu zaufania – to linia Rzecznika Praw Dziecka. 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; wtorki – ekspert od ochrony zdrowia (świadczenia zdrowotne); środy i piątki – ekspert prawa rodzinnego; czwartki – ekspert z zakresu edukacji i wychowania)

800 119 119 – telefon zaufania dla dzieci i młodzieży prowadzony przez specjalistów i wolontariuszy Towarzystwa Przyjaciół Dzieci. Linia czynna codziennie w godzinach od 14:00 do 22:00. Można zgłaszać dowolny problem lub uzyskać poradę m.in. psychologa lub psychoterapeuty

800 080 222 – całodobowa bezpłatna infolinia dla dzieci i młodzieży, działająca od 2019 roku. Wśród dyżurujących ekspertów znajdują się m. in. prawnicy, psychologowie i pedagodzy. Z numeru mogą również korzystać nauczyciele, rodzice i opiekunowie dzieci

116 000 – telefon w sprawie zaginionego dziecka i nastolatka

19 288 – Młodzieżowy Telefon Zaufania, dyżury specjalistów pon. – pt. 15:00 – 19:00

22 635 93 92 – Piątkowe Pogotowie Pontonowe, młodzieżowy telefon zaufania do rozmów o związkach, piątek 16:00 – 20:00

0 519 047 370 – Specjalistyczna Poradnia Profilaktyczno-Terapeutyczna dla Dzieci i Młodzieży ze Środowisk Zagrożonych Alkoholizmem „OPTA”. Telefon przeznaczony dla dzieci i młodzieży w wieku do 21 lat oraz rodziców nastolatków borykających się z uzależnieniami. Dyżury specjalistów w pt., godz. 10:00 – 14:00

22 484 88 04 – telefon fundacji ITAKA, Telefon Zaufania Młodych, psychologowie dyżurują pon. – sob. w godz. 12:00 – 20:00

22 594 91 00 – Antydepresyjny Telefon Forum Przeciw Depresji, płatny, dostępny śr. – czw. 17:00 – 19:00

22 425 98 48 – Telefoniczna Pierwsza Pomoc Psychologiczna, pon. – pt. 17:00 – 20:00, sob. 15:00 – 17:00

800 120 226 – bezpłatna linia policji ds. **Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie**. Specjaliści przyjmują zgłoszenia przemocy w rodzinie (uruchomienie procedury **Niebieskiej Karty**), podejmują interwencje i doradzają w sytuacjach kryzysowych. Telefon działa od pon. do pt. w godz. 9:30 15:30.

22 668 70 00 – całodobowa **Poradnia Telefoniczna Niebieskiej Linii**, przeznaczona m.in. do zgłaszania przemocy domowej

800 12 00 02 Ogólnopolskie Pogotowie dla Ofiar Przemocy w Rodzinie „**Niebieska Linia**” (linia całodobowa i bezpłatna), w poniedziałki w godz. 18⁰⁰– 22⁰⁰ można rozmawiać z konsultantem w języku angielskim, a we wtorki w godz. 18⁰⁰– 22⁰⁰ w języku rosyjskim; dyżur prawny – linia czynna w środę w godzinach 18⁰⁰– 22⁰⁰)

(22) 666 28 50 – porady prawne dla ofiar przemocy (linia płatna, czynna w poniedziałek i wtorek w godzinach 17⁰⁰– 21⁰⁰)

niebieskalinia@niebieskalinia.info. – poradnia e-mailowa dla ofiar przemocy w rodzinie.

pogotowie.niebieska.linia – członkowie rodzin z problemem przemocy i problemem alkoholowym mogą skonsultować się także przez SKYPE ze specjalistą z zakresu przeciwdziałania przemocy w rodzinie – konsultanci posługują się językiem migowym;

48 222 309 900 – Ogólnokrajowa Linii Pomocy Pokrzywdzonym – przez całą dobę można anonimowo uzyskać informacje o możliwości uzyskania pomocy, szybką poradę psychologiczną i prawną, a także umówić się na spotkanie ze specjalistami w dowolnym miejscu na terenie Polski. Możliwe są konsultacje w językach obcych oraz w języku migowym;

800 120 226 – policyjny telefon zaufania dla osób doznających przemocy domowej (linia bezpłatna przy połączeniu z telefonów stacjonarnych, czynna codziennie w godzinach od 9³⁰ do 15³⁰, od godz. 15³⁰ do 9³⁰ włączony jest automat).