



TELEFONY ZAUFANIA



Czasem każdy z nas ma trudne chwile – coś martwi, złości, dzieje się coś w domu, w szkole albo z kolegami. Wtedy warto porozmawiać z kimś, kto potrafi wysłuchać i pomóc. Wszystkie poniższe numery są bezpłatne i anonimowe. Można dzwonić z telefonu stacjonarnego lub komórkowego.

-  Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży – **116 111**. Czynny całą dobę, 7 dni w tygodniu. Można dzwonić, gdy coś Cię martwi, boisz się, ktoś Ci dokucza albo po prostu potrzebujesz porozmawiać. Strona internetowa: www.116111.pl
-  Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka – **800 12 12 12**. Działa całodobowo, także w weekendy. Dzieci, młodzież, rodzice i nauczyciele mogą uzyskać pomoc w trudnych sytuacjach. Strona: [www.gov.pl/web/edukacja/realne-wsparcie-dla-dzieci-i-młodzieży--dzieciecy-telefon-zaufania-rzecznika-praw-dziecka-800-12-12-12](http://www.gov.pl/web/edukacja/realne-wsparcie-dla-dzieci-i-mlodziezy--dzieciecy-telefon-zaufania-rzecznika-praw-dziecka-800-12-12-12)
-  Infolinia „Pomagamy” – **800 800 605**. Bezpłatna infolinia wsparcia psychologicznego dla dzieci, młodzieży i rodziców. Można dzwonić w sytuacjach stresu, lęku, trudności rodzinnych lub szkolnych. Strona: www.gov.pl/web/nauka/bezpłatna-infolinia-dla-dzieci-młodzieży-i-opiekunów--wsparcie-psychologiczne-w-sytuacji-kryzysu
-  Telefon dla rodziców i nauczycieli – **800 100 100**. Numer przeznaczony dla dorosłych, którzy chcą pomóc dzieciom. Można uzyskać wsparcie w sytuacjach przemocy, agresji lub problemów wychowawczych. Strona: www.fdds.pl
-  „Niebieska Linia” – **800 120 002**. Całodobowy telefon dla osób doświadczających przemocy lub będących jej świadkami. Działa w całej Polsce, rozmowy są bezpłatne. Strona: www.niebieskalinia.info
-  Telefon Zaufania Towarzystwa Przyjaciół Dzieci – **800 119 119**. Czynny codziennie w godzinach 14:00–22:00. Można porozmawiać o problemach w domu, w szkole, z rówieśnikami lub o swoich uczuciach. Strona: www.800119119.pl
-  Telefon Zaufania Młodych – Warszawa – **22 484 88 04**. Działa od poniedziałku do soboty w godzinach 11:00–21:00. Pomoc psychologiczna dla dzieci i młodzieży z Warszawy i okolic. Strona: www.uzaleznienia.org.pl/telefony-zaufania
-  Antydepresyjny Telefon Zaufania – Warszawa – **22 484 88 01**. Pomoc dla osób, które czują się przygnębione, smutne lub przeżywają kryzys emocjonalny. Czynny od poniedziałku do piątku w godzinach 15:00–20:00. Strona: www.stopdepresji.pl

Pamiętaj – nie musisz być sam, gdy jest Ci trudno. Zawsze możesz porozmawiać z pedagogiem lub psychologiem szkolnym, zaufanym nauczycielem albo zadzwonić pod jeden z podanych numerów. Każdy z tych telefonów jest po to, żeby Ci pomóc.