

## Gdzie szukać wsparcia i pomocy?

### TELEFONY WSPARCIA

#### TELEFON WSPARCIA 800 080 222

Bezpłatna, ogólnopolska infolinia dla dzieci, młodzieży, rodziców i nauczycieli. Telefon czynny od poniedziałku do piątku, w godzinach 13.00-20.00.

#### TELEFON ZAUFANIA DLA DZIECI 116 111

Bezpłatny, ogólnopolski telefon zaufania dla dzieci i młodzieży.

#### TELEFON ZAUFANIA MŁODYCH 22 484 88 04

Telefon czynny od poniedziałku do piątku, w godzinach 13.00-20.00.

#### ANTYDEPRESYJNY TELEFON ZAUFANIA 22 484 88 01

Telefon czynny od poniedziałku do środy w godzinach od 15.00 do 20.00.

#### TELEFON DLA RODZICÓW I NAUCZYCIELI W SPRAWIE BEZPIECZEŃSTWA DZIECI 800 100 100

Bezpłatna infolinia, czynna od poniedziałku do piątku w godzinach od 12.00 do 18.00.

#### DZIECIĘCY TELEFON ZAUFANIA RZECZNIKA PRAW DZIECKA 800 12 12 12

Numer bezpłatny, czynny codziennie, 24 godziny na dobę.

W dni powszednie w godzinach 9-14 dyżurują także następujący specjaliści: poniedziałek – z zakresu spraw socjalnych, wtorek - z zakresu zdrowia, środa i piątek – prawnik, czwartek – z zakresu edukacji i wychowania.

#### TUMBOLINIA - POMAGA POMOC DZIECIOM I MŁODZIEŻY W ŻAŁOBIE 800 111 123

Numer czynny od poniedziałku do piątku, w godzinach 12.00-18.00.

#### TELEFON ZAUFANIA „UZALEŻNIENIA BEHAWIORALNE” 801 889 880

Numer bezpłatny, czynny codziennie w godzinach 17.00-22.00.

#### NUMER SOS LINIA POMOCY POKRZYWDZONYM 222 309 900

Linia całodobowa dla osób pokrzywdzonych przestępstwem i świadków.

#### LINIA WSPARCIA DLA OSÓB W ŻAŁOBIE 800 108 108

Bezpłatny telefon wsparcia dla osób w żałobie, od poniedziałku do piątku w godzinach 14.00 – 20.00.

#### CZAT SOS DLA DZIECI I MŁODZIEŻY <https://czat.brpd.gov.pl/>

Czat dla dzieci i młodzieży całodobowo, 7 dni w tygodniu

### STRONY INTERNETOWE

Gdzie szukać pomocy w sytuacjach kryzysowych?

<http://www.pokonackryzys.pl/>

Wszystko o DEPRESJI

<https://depresja.org/>

Internetowa platforma edukacyjno-pomocowa „Życie warte jest rozmowy” <https://zwjr.pl/>

Lista i mapa Ośrodków Interwencji Kryzysowej

<http://www.oik.org.pl/>

Lista i mapa Centrów Zdrowia Psychicznego dla dorosłych

<https://czp.org.pl/#mapa>