UWAGA!

Ważne telefony i adresy, pod którymi dzieci i rodzice mogą otrzymać wsparcie   
i informacje.

* **BEZPŁATNY TELEFON ZAUFANIA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY**

Tel. 1116-111

[www.166111.pl](http://www.166111.pl)

Czynny codziennie, 24 godziny na dobę, 7 dni w tygodniu.

Pomoc w trudnych sytuacjach.

Połączenia z numerem 116-111 są całkowicie bezpłatne. Dzwoniąc zachowujesz anonimowość.

* **TELEFON DLA RODZICÓW I NAUCZYCIELI W SPRAWACH BEZPIECZEŃSTWA DZIECI**

Tel. 800-100-100

[pomoc@800100100.pl](mailto:pomoc@800100100.pl)

Bezpłatna, anonimowa pomoc dla rodziców i nauczycieli w zakresie przeciwdziałania i pomocy psychologicznej dzieciom dotkniętym przez agresję i przemoc w szkole, cyberprzemoc, wykorzystanie seksualne, kontakt z substancjami psychoaktywnymi, depresję.

* **DZIECIĘCY TELEFON ZAUFANIA RZECZNIKA PRAW DZIECKA**

tel. 800-12-12-12

<http://brpd.gov.pl/telefon-zaufania>

Psycholodzy, pedagodzy, prawnicy udzielają niezbędnego wsparcia wszystkim dzwoniącym dzieciom. Osoby dorosłe mogą zgłaszać problemy dzieci.

* **BEZPIECZEŃSTWO DZIECI W INTERNECIE**

tel. 800-100-100

Dostępne od poniedziałku do piątku w godzinach od 12.00 do 15.00.

**Ośrodek Interwencji Kryzysowej**

tel. 22837-55-59

Dostępne od poniedziałku do piątku od godziny 8.00 do 20.00

* **POLICYJNY TELEFON ZAUFANIA DLA OSÓB DOTKNIĘTYCH PRZEMOCĄ W RODZINIE**

tel. 800-120-226

* **POMARAŃCZOWA LINIA – PORADY DLA RODZICÓW W SPRAWIE UZALEŻNIEŃ DZIECI**

tel. 801-140-068, 800-140-068

[www.pomarańczowalinia.pl](http://www.pomarańczowalinia.pl)

Dostępne od poniedziałku do piątku w godzinach od 14.00 do 20.00

* **OGÓLNOPOLSKI TELEFON DLA OFIAR PRZEMOCY W RODZINIE NIEBIESKA LINIA**

tel. 800-120-002

Dostępne 7 dni w tygodniu w godzinach od 12 do 18.

* **ANTYDEPRESYJNY TELEFON ZAUFANIA FUNDACJI ITAKA**

tel. 22 4848801

Czynny w poniedziałki i czwartki od 17.00 do 20.00.

* **FORUM PRZECIW DEPRESJI**

Tel. 22 594-91-00

<https://forumprzeciwdepresji.pl/gdzie-szukac-pomocy>

Czynne w środy i czwartki w godzinach od 17.00 do 19.00

Na stronie dostępna jest lista ważnych telefonów antydepresyjnych, wyszukiwarka punktów pomocy lekarskiej.