

TAM CZEKA POMOC

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

➤ FORUM PRZECIWIW DEPRESJI

Tel. 22 594-91-00

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

środa i czwartek w godz.17-19

Na stronie znajduje się obszerna lista ważnych telefonów antydepresyjnych, wyszukiwarka punktów pomocy lekarskiej, teksty poświęcone zaburzeniom psychicznym.

➤ BEZPŁATNY TELEFON ZAUFANIA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY

Tel. 116-111

www.116111.pl

codziennie w godzinach 12-2

Pomoc w trudnych sytuacjach.

➤ TELEFON DLA RODZICÓW I NAUCZYCIELI W SPRAWACH BEZPIECZEŃSTWA DZIECI

Tel. 800-100-100

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.

➤ TELEFONICZNA PORADNIA DLA OSÓB UZALEŻNIONYCH BEHAWIORALNIE I ICH RODZIN

Tel. 801-889-880

Codziennie w godzinach 17-22

➤ INFOLINIA PAŃSTWOWEJ INSPEKCJI SANITARNEJ

Tel. 800-060-800

Całodobowa infolinia, która udziela informacji na temat skutków zażywania dopalaczy oraz możliwości leczenia.

➤ **ANTYNARKOTYKOWY TELEFON ZAUFANIA – INFORMACJE,
PORADY, WSPARCIE**

Tel. 800-199-990

➤ Codziennie w godzinach 16-21

➤ **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

Poniedziałek-piątek w godzinach 14-20

www.pomaranczowalinia.pl

➤ **ANTYDEPRESYJNY TELEFON ZAUFANIA FUNDACJI ITAKA**

Tel. 22 654-35-37

➤ **FUNDACJA DAJEMY DZIECIOM SIĘ**

ul. Mazowiecka 12/25

00-048 Warszawa

Tel. 22 616-02-68

www.fdds.pl

W placówkach FDDS pomocy udzielają wykwalifikowani specjaliści: psychiatrzy dziecięcy, psycholodzy i pedagodzy doświadczeni w pracy z dziećmi z traumą, prawnicy towarzyszący dzieciom i ich rodzicom w procedurach prawnych i sądowych, pracownicy socjalni, pediatrzy.

➤ **BEZPIECZEŃSTWO DZIECI W INTERNECIE**

Tel. 800-100-100

poniedziałek-piątek w godzinach 12-15

Ośrodek Interwencji Kryzysowej

Tel. 22 837-55-59

poniedziałek-piątek w godzinach 8-20

➤ **OŚRODEK INTERWENCJI KRYZYSOWEJ**

Tel. 22 855-44-32

Pomoc psychiatryczno-pedagogiczna.

➤ **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.

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

Tel. 800-120-002

7 dni w tygodniu w godzinach 12-18

➤ **FUNDACJA DRZEWO ŻYCIA**

Tel. 792-700-525

Tel. 887-679-744

drzewozycia.com.pl

Pomaga osobom dotkniętym problemem zaburzeń odżywiania.