

# Gdzie można uzyskać wsparcie?

---

INSTYTUCJE, NUMERY TELEFONÓW, STRONY  
INTERNETOWE



**800 702 222**

## **CENTRUM WSPARCIA DLA OSÓB W STANIE KRYZYSU PSYCHICZNEGO**

Jeśli:

- Czujesz się stale przygnębiony...
- Nie dajesz sobie rady z codziennością...
- Przeżywasz kryzys emocjonalny...
- Znajdujesz się w sytuacji „bez wyjścia”...
- Nie radzisz sobie ze stresem...
- Nie chce Ci się żyć...



Bezpłatna linia ,która działa 24 godziny przez 7 dni w tygodniu

E-mail: [porady@liniawsparcia.pl](mailto:porady@liniawsparcia.pl)

Stronę: [www.liniawsparcia.pl](http://www.liniawsparcia.pl)

**800 080 222**

## **CAŁODOBOWA BEZPŁATNA INFOLINIA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY, RODZICÓW ORAZ NAUCZYCIELI**

- Pod numerem telefonu dzieci, młodzież, ale także rodzice i nauczyciele mogą uzyskać profesjonalną pomoc psychologów, pedagogów i prawników.
- Każdy kto ma problem w domu, w szkole, w relacjach rówieśniczych może zadzwonić

i skorzystać ze wsparcia.



Bezpłatna linia, która działa 24 godziny przez 7 dni w tygodniu

**116 111**

### TELEFON ZAUFANIA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY

- Zadzwoń lub napisz, gdy coś Cię martwi, masz jakiś problem, nie masz z kim porozmawiać lub wstydziś się o czymś opowiedzieć.



Bezpłatna linia, która działa 24 godziny przez 7 dni w tygodniu

Strona: [WWW.116111.pl](http://WWW.116111.pl) wiadomości można przesyłać przez całą dobę

**116 123**

### TELEFON ZAUFANIA DLA OSÓB W KRYZYSIE EMOCJONALNYM

- Poradnia Telefoniczna udziela pomocy psychologicznej osobom doświadczającym kryzysu emocjonalnego, samotnym, cierpiącym z powodu depresji, bezsenności, chronicznego stresu.



Bezpłatna linia czynna od poniedziałku do piątku w godzinach  
14:00 – 22:00

**800 12 12 12**

### TELEFON ZAUFANIA RZECZNIKA PRAW DZIECKA

- Możesz zadzwonić, gdy nie wiesz, z kim porozmawiać, a coś bardzo Cię martwi. Możesz tam także zgłaszać takie sytuacje, które według Ciebie są niesprawiedliwe i masz poczucie, że ktoś zachował się nie tak jak powinien – np. złamał prawo.



Bezpłatna linia, która działa 24 godziny przez 7 dni w tygodniu

Strona: [www.brpd.gov.pl](http://www.brpd.gov.pl)

**800 12 00 02**

### OGÓLNOPOLSKI TELEFON DLA OFIAR PRZEMOCY W RODZINIE „NIEBIESKA LINIA”

- Zadzwoń, jeśli ktoś w Twojej rodzinie krzywdzi Cię– bije lub obraża.
- Możesz tam opowiedzieć o swojej sytuacji dowiedzieć się gdzie szukać pomocy w Twoim otoczeniu.



Bezpłatna linia, która działa 24 godziny przez 7 dni w tygodniu

Strona: <http://www.niebieskalinia.org/>

**800 100 100**

#### **BEZPŁATNA I ANONIMOWA POMOC TELEFONICZNA I ONLINE DLA RODZICÓW I NAUCZYCIELI**

- Dla tych, którzy potrzebują wsparcia i informacji w zakresie przeciwdziałania i pomocy psychologicznej dzieciom przeżywającym kłopoty i trudności takie jak: agresja i przemoc w szkole, cyberprzemoc i zagrożenia związane z nowymi technologiami, wykorzystanie seksualne, kontakt z substancjami psychoaktywnymi, depresja i obniżony nastrój, myśli samobójcze, zaburzenia odżywiania.
- Ponad to terapeuci i prawnicy Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę udzielają konsultacji w zakresie podejmowania interwencji w przypadku podejrzenia przestępstw wobec dzieci, w szczególności wykorzystywania seksualnego oraz pomocy psychologicznej dla dzieci doświadczonych przemocą i wykorzystywaniem seksualnym uczestniczących w charakterze świadków i pokrzywdzonych w procedurach prawnych.



Bezpłatna linia czynna od poniedziałku do piątku, w godzinach 12.00-15.00

Strona: [www.800100100.pl](http://www.800100100.pl)

**800 108 108**

#### **BEZPŁATNA LINIA DLA OSÓB PO STRACIE BLISKICH**

- Linia jest adresowana jest do wszystkich osób w żałobie, które potrzebują pomocy. Dzwoniący mogą anonimowo porozmawiać o swojej sytuacji, otrzymać wsparcie, zasięgnąć porady. Zadaniem dyżurujących psychologów jest podejmować interwencje w sytuacjach nagłych, a także pomagać w podejmowaniu decyzji o ewentualnej dalszej

terapii.



Bezpłatna linia czynna od poniedziałku do piątku, w godzinach  
14.00-20.00

Strona: [www.naglesami.org.pl](http://www.naglesami.org.pl)

**800 199 990**

### Ogólnopolskiego Telefonu Zaufania „UZALEŻNIENIA”

- Ogólnopolski Telefon Zaufania Uzależnienia to nadal miejsce, gdzie osoby z problemami związanymi z uzależnieniem i ich bliscy mogą otrzymać wsparcie, porozmawiać z wykwalifikowanymi konsultantami oraz uzyskać informacje na temat leczenia, terapii i innych form pomocy.



Bezpłatna linia, czynna codziennie w godzinach  
16:00 -21:00

**112**

### NUMER ALARMOWY

- Zadzwoń w przypadku bezpośredniego zagrożenia zdrowia lub życia Twojego bądź drugiej osoby.
- Wybranie numeru 112 z jakiegokolwiek telefonu (stacjonarny, komórkowy) spowoduje połączenie z centrum powiadamiania ratunkowego (CPR). Operator może, w miarę

potrzeby, przyjąć zdarzenie i przekazać je za pomocą systemu teleinformatycznego do jednostki Państwowej Straży Pożarnej, Policji lub Państwowego Ratownictwa Medycznego.

