

Numery pomocowe dla dzieci i młodzieży



116 111 - Telefon zaufania dla dzieci i młodzieży

Bezpłatna i anonimowa pomoc telefoniczna dla dzieci i nastolatków trudnych sytuacjach życiowych. Wykwalifikowani konsultanci świadczą pomoc przez całą dobę, można się z nimi skontaktować również przez stronę

www.116111.pl/napisz

Pomoc dla dzieci.

800 080 222 - Linia dzieciom

Całodobowa, bezpłatna infolinia dla dzieci i młodzieży, rodziców oraz nauczycieli. Z pomocy psychologów, pedagogów i prawników można skorzystać także za pośrednictwem czatu i e-maila. Więcej informacji: www.liniadzieciom.pl

Pomoc dla dzieci i dorosłych.

800 12 12 12 - Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka

Bezpłatna pomoc psychologiczna i prawna dla dzieci i w sprawach dzieci. Telefon jest bezpłatny i jest czynny od poniedziałku do piątku od godziny 8:15 do 20:00 (połączenie bezpłatne). Poza godzinami pracy konsultantów możliwe jest pozostawienie wiadomości, konsultanci oddzwonią na podany numer po rozpoczęciu dyżuru.

Pomoc dla dzieci i dorosłych.

800 70 22 22 - Linia wsparcia dla osób w stanie kryzysu psychicznego

Całodobowa i bezpłatna pomoc psychologiczna przez telefon, email i czat. Dyżurujący konsultanci udzielają porad i kierują osoby dzwoniące lub piszące do odpowiedniej placówki.

Czat i pomoc online dostępne na stronie www.liniawsparcia.pl

Pomoc dla dzieci i dorosłych.

Numery pomocowe dla dorosłych



800 100 100 - Telefon dla rodziców i nauczycieli w sprawie bezpieczeństwa dzieci

bezpłatna i anonimowa pomoc telefoniczna i online dla rodziców i nauczycieli, którzy potrzebują wsparcia i informacji w zakresie przeciwdziałania i pomocy psychologicznej dzieciom przeżywającym kłopoty. Konsultanci udzielają także informacji w zakresie podejmowania interwencji w przypadku podejrzenia przestępstw wobec dzieci, w szczególności wykorzystywania seksualnego, oraz pomocy psychologicznej dla dzieci doświadczonych przemocą i wykorzystywaniem seksualnym i uczestniczących w charakterze świadków i pokrzywdzonych w procedurach prawnych.

Telefon dostępny jest od poniedziałku do piątku w godzinach 12:00 - 15:00.
Więcej informacji: www.800100100.pl

116 123 - Telefon Zaufania dla Osób Dorosłych w Kryzysie Emocjonalnym
Skorzystaj z niego, jeśli jesteś osobą dorosłą i przeżywasz trudności osobiste, nie potrafisz poradzić sobie ze swoim zmartwieniem. Możesz tam dzwonić od poniedziałku do piątku od godz. 14.00 do 22.00 (połączenie bezpłatne).
<http://116123.edu.pl/>

800 70 22 22 - Linia wsparcia dla osób w stanie kryzysu psychicznego
Całodobowa i bezpłatna pomoc psychologiczna przez telefon, email i czat. Dyżurujący konsultanci udzielają porad i kierują osoby dzwoniące lub piszące do odpowiedniej placówki.
Czat i pomoc online dostępne na stronie www.linia wsparcia.pl

22 594 91 00 - Antydepresyjny Telefon Zaufania Forum Przeciw Depresji
Telefon skierowany do osób chorujących na depresję oraz ich bliskich. Linię oraz forum internetowe dostępne na stronie www.forumprzeciwdepresji.pl obsługuje lekarz psychiatra.
Pomoc dla dzieci i dorosłych.

Numery pomocowe dla uzależnionych



801 199 990 - Ogólnopolski Telefon Zaufania „Narkotyki – Narkomania”

Zadzwoń jeśli masz problemy z narkotykami, używasz ich, jesteś uzależniony lub martwisz się o kogoś z Twojego otoczenia. Możesz tam uzyskać fachową poradę, a także informację o tym, jak pomóc sobie lub bliskiej osobie. **Telefon jest czynny codziennie w godzinach od 16.00 do 21.00. Dzwoniąc płacisz tylko za pierwszy impuls połączenia.**
Pomoc dla dzieci i dorosłych.

800 120 289 - infolinia dla osób uzależnionych i ich rodzin

Pomoc psychologiczna, prawna, pedagogiczna dla osób borykających się z problemem uzależnień oraz ich bliskich. **Infolinia działa w dni powszednie w godzinach 9:00-17:00, połączenie jest bezpłatne.**
Pomoc dla dzieci i dorosłych.

801 889 880 - Telefon Zaufania "Uzależnienia behawioralne"

Z telefonu mogą korzystać wszystkie osoby, które mają problem lub też zastanawiają się, czy mają problem z uzależnieniami behawioralnymi. Z konsultantami mogą rozmawiać również osoby bliskie osobom uzależnionym – rodzina, przyjaciele, znajomi. Infolinia jest **czynna codziennie w godzinach od 17.00 do 22.00 z wyjątkiem świąt państwowych. Dzwoniąc płacisz tylko za pierwszy impuls połączenia.**
www.uzaleznieniabehawioralne.pl
Pomoc dla dzieci i dorosłych.

Numery pomocowe
dla osób
doświadczających
przemocy



800 120 002 – Ogólnopolski Telefon dla Ofiar Przemocy w Rodzinie „Niebieska Linia”

Bezpłatna i całodobowa pomoc telefoniczna dla osób doświadczających przemocy w rodzinie.

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

Pomoc dla dzieci i dorosłych.

800 120 226 – Policyjny Telefon Zaufania ds. Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie

Pod tym numerem telefonu można uzyskać wsparcie w sytuacji przemocy w rodzinie. Specjaliści obsługujący linię udzielają informacji na temat procedury "Niebieskiej Karty", np. jakie inne podmioty poza policją, mogą ją założyć. Telefon jest czynny od poniedziałku do piątku w godzinach 9.30 - 15.30 (połączenie bezpłatne).

Pomoc dla dzieci i dorosłych.

Numery pomocowe dla osób po stracie



800 108 108 - Bezpłatna linia wsparcia dla osób po stracie bliskich

Telefon wsparcia działa w dni powszednie od 14:00 do 20:00. Adresowany 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.

<http://www.naglesami.org.pl/>
Pomoc dla dzieci i dorosłych.

800 111 123 - Tumbolinia

Pomoc telefoniczna dla dzieci i nastolatków przeżywających stratę i żałobę, a także informacje dla ich rodziców, opiekunów i nauczycieli. Linia czynna od poniedziałku do piątku w godzinach 12:00 – 18:00. Pomoc online dostępna na stronie www.tumbopomaga.pl/
Pomoc dla dzieci.

Numery pomocowe w sprawie koronawirusa



800 190 590 całodobowa infolinia Narodowego Funduszu Zdrowia w zakresie informacji o postępowaniu w sytuacji wątpliwości podejrzenia koronawirusa.

800 100 102 - całodobowa infolinia Wojsk Obrony Terytorialnej dla osób, które potrzebują wsparcia psychologicznego.

Numery pomocowe dla seniorów



800 012 005 - Telefon Pogadania - wsparcie dla samotnych osób starszych w kontekście pandemii czynny codziennie w godzinach 12:00-20:00.
Pomoc dla osób starszych.

12 333 70 88 - „Dobre Słowa – telefon dla seniorów”
Pomoc telefoniczna w odpowiedzi na samotność spotęgowaną przez pandemię koronawirusa dostępna codziennie w godzinach 10:00–12:00 oraz 17:00–19:00.
Pomoc dla osób starszych.