**Telefony Zaufania**

|  |  |
| --- | --- |
| [http://www.116111.pl/public/img/upl/116111_logo.jpg](http://www.116111.pl/) | **116 111 – Telefon Zaufania Dla Dzieci i Młodzieży** Zadzwoń lub napisz, gdy coś Cię martwi, masz jakiś problem, nie masz z kim porozmawiać lub wstydzisz się o czymś opowiedzieć. Telefon jest czynny codziennie od godziny 12.00 do 20.00, wiadomość przez stronę [www.116111.pl](http://www.116111.pl) możesz przesłać całą dobę. Pomoc świadczona przez konsultantów Telefonu 116 111 jest całkowicie bezpłatna. **Pomoc dla dzieci i młodzieży.** |
|  | **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 dzieciom przeżywającym kłopoty i trudności wynikające z problemów i zachowań ryzykownych takich jak: agresja i przemoc w szkole, cyberprzemoc i zagrożenia związane z nowymi technologiami, wykorzystywanie seksualne, kontakt z substancjami psychoaktywnymi, uzależnienia, depresja, myśli samobójcze, zaburzenia odżywiania.  **Pomoc dla dorosłych w sprawach dzieci** |

|  |  |
| --- | --- |
| http://www.116111.pl/public/img/upl/DTZ.jpg | **800 12 12 12 – Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka** Tu również 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. Telefon jest bezpłatny i jest czynny od poniedziałku do piątku od godziny 8:15 do 20:00 (połączenie bezpłatne). Jeśli zadzwonisz tam w godzinach nocnych i zostawisz informację o sobie i swój numer – konsultanci do Ciebie oddzwonią. **Pomoc dla dzieci i dorosłych.** |
| [http://www.116111.pl/public/img/upl/img-telefon116000.jpg](http://www.zaginieni.pl/) | **116 000 -** Całodobowy, bezpłatny telefon w sprawie zaginionego dziecka. Telefon 116 000 jest skierowany do rodziców i opiekunów, którym zaginęło dziecko, do zaginionych dzieci oraz do wszystkich osób, które mogą pomóc w ich odnalezieniu. Telefon 116000 działa 24 godziny na dobę, 7 dni w tygodniu (połączenie bezpłatne). [www.zaginieni.pl](http://www.zaginieni.pl)  **Pomoc dla dzieci i dorosłych.** |

|  |  |
| --- | --- |
| [http://www.116111.pl/public/img/upl/telefon-blue.jpg](http://www.niebieskalinia.org/) | **801 120 002 – Ogólnopolski Telefon dla Ofiar Przemocy w Rodzinie „Niebieska Linia”**  Zadzwoń, jesli ktoś w Twojej rodzinie krzywdzi Cię – bije lub obraża. Możesz tam opowiedzieć o swojej sytuacji i i dowiedzieć się gdzie szukać pomocy w Twoim otoczeniu. Telefon działa od poniedziałku do soboty w godz. 8.00 - 22.00, a w niedziele i święta od 8.00 do 16.00. Dzowniąc płacisz tylko za pierwszy impuls połączenia. <http://www.niebieskalinia.org/> **Pomoc dla dzieci i dorosłych.** |
| http://www.116111.pl/public/img/upl/infolinia_210_na_53.jpg | **800 676 676 - Infolinia Rzecznika Praw Obywatelskich** Na Infolinii Obywatelskiej można uzyskać podstawowe informacje o prawach człowieka i kompetencjach RPO oraz dowiedzieć się wszystkiego o prawie antydyskryminacyjnym. Doświadczeni prawnicy starają się udzielić niezbędnych informacji bądź pomóc skierować sprawę do właściwej instytucji. Telefon jest czynny w poniedziałki w godz. 10.00 - 18.00 oraz od wtorku do piątku w godz. 8.00 - 16.00 (połączenie bezpłatne z telefonów stacjonarnych i komórkowych). **Pomoc dla dorosłych.** |
| [http://www.116111.pl/public/img/upl/beznazwy.png](http://116123.edu.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/>  **Pomoc dla dorosłych.** |
| http://www.116111.pl/public/img/upl/imagesCAXQA7TI.jpg | **800 120 226 – Policyjny Telefon Zaufania ds. Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie** Pod tym numerem telefonu można uzyskać wspracie 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.** |
| http://www.116111.pl/public/img/upl/0854fec41a038bf7b04970f3baf1ee8276162817.jpg | **801 190 990 - 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. Dzowniąc płacisz tylko za pierwszy impuls połączenia.  **Pomoc dla dzieci i dorosłych.** |
| [http://www.116111.pl/public/img/upl/uzal.%20beh..jpg](http://www.uzaleznieniabehawioralne.pl/) | [**801 889 880**](http://www.uzaleznieniabehawioralne.pl) **- 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 porozmawiać również osoby bliskie osobom uzależnionym – rodzina, przyjaciele, znajomi. Infolinia  jest czynna codziennie w godzinach od 17.00 do 22.00 z wyjątkiem świąt państwowych. Dzowniąc płacisz tylko za pierwszy impuls połączenia. [**www.uzaleznieniabehawioralne.pl**](http://www.uzaleznieniabehawioralne.pl) |
| [http://www.116111.pl/public/img/upl/images.jpg](http://www.ponton.org.pl/) | **22 635 93 92 - Telefon grupy edukatorów seksualnych "PONTON"** Raz w tygodniu, w piątek pod tym numerem w godzinach 16:00-20:00 wolontariusze - edukatorzy seksualni Grupy "Ponton" odpowiadają na wasze pytania związane z seksualnością, dojrzewaniem, antykoncepcją itp. Opłata za połączenie z numerem zgodnie z cennikiem operatora.  [www.ponton.org.pl](http://www.ponton.org.pl)  **Pomoc dla młodzieży.** |
| [http://www.116111.pl/public/img/upl/FPZS_logo.jpg](http://www.funpzs.org.pl/) | **22 828 11 12 - Telefonie Zaufania dla Ofiar i Sprawców Przemocy Seksualnej** Telefon zaufania stanowi uzupełnienie działania poradni Fundacji Promocji Zdrowia Seksualnego, oferując pomoc osobom dorosłym, które doświadczyły przemocy seksualnej oraz służąc radą i wsparciem osobom, które pragną wyeliminować własne niepożądane myśli i zachowania. Telefon jest czynny we wtorki i środy od godz. 15:00 do 18:00. Opłaty za połączenia z numerem zgodnie z cennikiem operatora [www.funpzs.org.pl](http://www.funpzs.org.pl) |