



Pomagamy młodym ludziom poradzić sobie z trudnymi sprawami.

Możesz do nas bezpłatnie dzwonić 116 111 albo pisać.

Polecamy Telefony Zaufania



800 120 002 – 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 i dowiedzieć się gdzie szukać pomocy w Twoim otoczeniu. Bezpłatna pomoc dostępna przez całą dobę.
<http://www.niebieskalinia.org/>

Pomoc dla dzieci i dorosłych.

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 dzieci, młodzieży i dorosłych.

801 889 880 - Telefon Zaufania "Uzależnienia behawioralne"

(od gier hazardowych czy komputerowych, Internetu, jedzenia, zakupów, telefonu komórkowego, kart płatniczych, środków masowego przekazu itp.)
o
Z telefonu mogą korzystać wszystkie osoby, które mają problem lub też zastanawiają się, czy mają problem z uzależnieniami



Telefon Zaufania
uzależnienia behawioralne

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

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 pomocowej w ich regionie.



800 70 2222

CENTRUM WSPARCIA DLA OSÓB
W STANIE KRYZYSU PSYCHICZNEGO

<https://liniawsparcia.pl/>

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

Telefon wsparcia działa w dni powszednie od 14:00 do 20:00. Linia 800 108 108 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.

FUNDACJA
NAGLE
SAMI

Więcej informacji na stronie Fundacji Nagle Sami: <http://www.naglesami.org.pl/>

Pomoc dla dorosłych i, młodzieży i dzieci

800 111 123 - Tumbolinia

Pomoc telefoniczna dla dzieci i nastolatków przeżywających śmierć kogoś bliskiego, a także dla ich rodziców i opiekunów. Linia czynna jest od poniedziałku do piątku w godzinach 12.00 - 18.00. Można także zostawić swój numer i wiadomość, tak by konsultanci mogli oddzwonić do potrzebującej osoby.