

<p><u>116 111</u></p>	<p>Telefon zaufania dla dzieci i młodzieży</p> <p>Zadzwoń lub napisz, gdy coś Cię martwi, masz jakiś problem, nie masz z kim porozmawiać lub wstydziś się o czymś opowiedzieć.</p> <p>Wiadomość przez stronę www.116111.pl możesz przesłać całą dobę. Pomoc świadczona przez konsultantów Telefonu 116111 jest całkowicie bezpłatna.</p> <p>Telefon czynny jest od poniedziałku do niedzieli od 12:00 do 2:00</p>
<p><u>116 000</u></p>	<p>Całodobowy telefon zaufania w sprawie zaginionego dziecka.</p> <p>Telefon jest skierowany do rodziców i opiekunów, którym zaginęło dziecko, do zaginionych dzieci oraz do wszystkich osób, które mogą pomóc w ich odnalezieniu. www.zaginieni.pl</p> <p>Telefon działa 24 godziny na dobę, 7 dni w tygodniu (połączenie bezpłatne).</p>
<p><u>800 12 00 02</u></p>	<p>Ogólnopolski Telefon dla Ofiar Przemocy w Rodzinie „Niebieska Linia”</p> <p>Telefon oferuje całodobową pomoc osobom doznającym przemocy w rodzinie, świadkom przemocy oraz osobom poszukującym informacji na temat zjawiska i sposobów przeciwdziałania przemocy w rodzinie.</p> <p>Bezpłatna pomoc dostępna jest przez całą dobę.</p>

<p><u>800 676 676</u></p>	<p style="text-align: center;">Infolinia Rzecznika Praw Obywatelskich</p> <p>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.</p> <p>Telefon jest czynny w poniedziałki w godz. 10.00 - 18.00 oraz od wtorku do piątku w godz. 8.00 - 16.00</p>
<p><u>116 123</u></p>	<p style="text-align: center;">Telefon Zaufania dla Osób Dorosłych w Kryzysie Emocjonalnym.</p> <p>Skorzystaj z niego, jeśli jesteś osobą dorosłą i przeżywasz trudności osobiste, nie potrafisz poradzić sobie ze swoim zmartwieniem.</p> <p style="text-align: center;">http://116123.edu.pl/</p> <p>Telefon czynny od poniedziałku do piątku od godz. 14.00 do 22.00 (połączenie bezpłatne).</p>
<p><u>800 120 226</u></p>	<p style="text-align: center;">Policyjny Telefon Zaufania ds. Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie</p> <p>Pod tym numerem telefonu można uzyskać wsparcie w sytuacji przemocy w rodzinie. Specjaliści obsługujący linię udzielają informacji na temat procedury "Niebieskiej Karty"</p> <p>Telefon jest czynny od poniedziałku do piątku w godzinach 9.30 - 15.30 (połączenie bezpłatne).</p>

<p><u>801 199 990</u></p>	<p>Ogólnopolski Telefon Zaufania „Narkotyki - Narkomania”</p> <p>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.</p> <p>Telefon jest czynny codziennie w godzinach od 16.00 do 21.00 z wyjątkiem świąt państwowych.</p>
<p><u>801 889 880</u></p>	<p>Telefon Zaufania "Uzależnienia behawioralne"</p> <p>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.</p> <p>www.uzaleznieniabehawioralne.pl</p> <p>Infolinia jest czynna codziennie w godzinach od 17.00 do 22.00 z wyjątkiem świąt państwowych.</p>
<p><u>22 828 11 12</u></p>	<p>Telefon Zaufania dla Ofiar i Sprawców Przemocy Seksualnej</p> <p>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.</p> <p>www.funpzs.org.pl</p> <p>Telefon jest czynny we wtorki i środy od godz. 15:00 do 18:00</p>

800 108 108

Bezpłatna linia wsparcia dla osób po stracie bliskich .

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.

<http://www.naglesami.org.pl/>

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

800 100 100

Telefon dla rodziców i nauczycieli w sprawie bezpieczeństwa dzieci

Bezpłatna i anonimowa pomoc telefoniczna, 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.

Telefon czynny od poniedziałku do piątku od 12:00 do 15:00.