

SZUKASZ POMOCY!!!

PAMIĘTAJ, ŻE JEST KTOŚ KTO MOŻE CI POMÓC

800 12 12 12 - Dziecięcy telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka - czynny od poniedziałku do piątku w godzinach 8:15 - 20:00

116 123 - Telefon Zaufania dla osób Dorosłych w Kryzysie Emocjonalnym - prowadzony przez Instytut Psychologii Zdrowia czynny codziennie w godzinach 14:00-22:00 (połączenie bezpłatne), www.116123.edu.pl

116111 - Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży - bezpłatny, całodobowy telefon zaufania Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę, można także pisać: www.116111.pl

800 080 222 - całodobowa bezpłatna infolinia dla dzieci, młodzieży, rodziców i nauczycieli

800 702 222 - linia wsparcia dla osób w stanie kryzysu psychicznego - całodobowa i bezpłatna telefoniczna pomoc psychologiczna dla dzieci, młodzieży i dorosłych; czat i pomoc on-line dostępne na stronie: www.linia wsparcia.pl

800 120 002 - Ogólnopolski Telefon dla Ofiar Przemocy w Rodzinie "Niebieska linia" - jeśli doświadczysz przemocy w rodzinie, skorzystaj z tej bezpłatnej i całodobowej linii wsparcia, więcej na stronie: www.niebieskalinia.org

22 594 91 00 - Antydepresyjny Telefon Zaufania Forum Przeciw Depresji - telefon dla osób chorujących na depresję oraz ich bliskich, linię oraz forum internetowe, dostępne na stronie www.forumprzeciwdepresji.pl, obsługuje lekarz psychiatra

22 484 88 01 - antydepresyjny telefon zaufania - ITAKA, czynny w poniedziałki i czwartki w godzinach 17:00-20:00

22 425 98 48 - telefoniczna Pierwsza Pomoc Psychologiczna - czynna od poniedziałku do piątku w godzinach 17:00-20:00 oraz w soboty w godzinach 15:00-17:00

22 255 22 50 i 800 012 005 - Telefon Pogadania - uruchomiona na początku pandemii linia czynna jest w godzinach 12:00-20:00, wolontariusze z całej Polski odbierają telefony od wszystkich, którzy czują się samotni, mają trudności lub potrzebują porozmawiania, więcej na stronie internetowej: www.telefonpogadania.pl