

Spis ogólnopolskich telefonów zaufania



Spis ogólnopolskich telefonów zaufania

801 120 002 - Ogólnopolski Telefon dla Ofiar Przemocy Domowej "Niebieska Linia"

To numer, pod który mogą dzwonić ofiary przemocy domowej, a także osoby, które usłyszały o takiej przemocy lub są jej świadkami. Konsultacje prowadzone są telefonicznie lub mailowo pod adresem: niebieskalinia@niebieskalinia.info Kontaktując się z „Niebieską Linia”, uzyskasz wsparcie, pomoc psychologiczną, informacje o możliwościach uzyskania pomocy najbliższej Twojego miejsca zamieszkania. Bezpłatna pomoc dostępna przez całą dobę.

116 111 - Telefon Zaufania Dla Dzieci i Młodzieży

Telefon działa codziennie – 7 dni w tygodniu, 24 godziny na dobę. O swoim problemie możesz również zawiadomić za pośrednictwem strony www.116111.pl całą dobę. Pomoc świadczona przez konsultantów telefonu 116 111 jest całkowicie bezpłatna. Zadzwoń lub napisz, gdy coś Cię martwi, masz problem np. z przemocą w rodzinie w szkole, nie masz z kim porozmawiać lub wstydzisz się opowiedzieć.

800 12 12 12 – Dziecięcy 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. Niezależnie od tego, czy czujesz potrzebę rozmowy o poranku, w południe czy w nocy, telefon zaufania jest dostępny 24 godziny na dobę, 7 dni w tygodniu. Nie ma ograniczeń czasowych ani dni wolnych. **To miejsce, gdzie możesz czuć się bezpiecznie i mówić bez obawy o ocenę, gdzie twoje słowa są naprawdę ważne.**

800 120 226 - Policijny Telefon Zaufania ds. Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie

Czynny od poniedziałku do piątku w godz. 9.30 - 15.30 - połączenie bezpłatne. Tu można uzyskać wsparcie w sytuacji przemocy. Specjaliści obsługujący linię udzielają informacji na temat procedury "Niebieskiej Karty".

800 120 148 - Anonimowa policyjna linia specjalna – zatrzymać przemoc

Linia całodobowa i bezpłatna.

22 828 11 12 - Telefon 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.

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. Specjaliści dostępni są od poniedziałku do piątku, w godzinach 12:00-15:00.

800 107 777 - Telefon zaufania dla kobiet doświadczających przemocy w rodzinie

Telefon zaufania dla kobiet doświadczających przemocy domowej prowadzony przez Fundację Centrum Praw Kobiet. Tu konsultantki wysłuchują, wspierają, podejmują interwencję oraz udzielają informacji w sytuacjach związanych w szczególności z różnymi formami przemocy wobec kobiet.

800 080 222 – Całodobowa infolinia Fundacji ITAKA

Całodobowa, bezpłatna infolinia dla dzieci i młodzieży, rodziców oraz nauczycieli. Jeśli czujesz się przygnębiony, masz problemy w szkole lub w domu, lub jesteś ofiarą przemocy, tutaj też czekają na Ciebie specjaliści. To doświadczeni pracownicy Fundacji ITAKA — Centrum Poszukiwań Ludzi Zaginionych: psychologowie, pedagodzy i prawnicy. Konsultanci odpowiedzą na twoje pytania, doradzą, co możesz zrobić w swojej sytuacji.

800 199 990 - Ogólnopolski Telefon Zaufania „Uzależnienia”

Telefon ukierunkowany jest na udzielanie wsparcia, informacji oraz pomocy osobom zmagającym się z uzależnieniem (bez względu na rodzaj substancji, od której są uzależnione) oraz członkom ich rodzin. Działa codziennie w godzinach 16.00 - 21.00, jest bezpłatny i dostępny dla osób z całej Polski. Pomoc udzielana przez telefon jest anonimowa, bezpieczna i oparta na zasadzie zaufania.

608 271 402 - Telefon zaufania dla mężczyzn

Instytut Przeciwdziałania W ykluczeniu prowadzi pierwszy w Polsce **telefon zaufania dla mężczyzn**. Jeśli potrzebujecie **pomocy/porady psychologicznej** i szukacie **bezpiecznej przestrzeni**, aby móc porozmawiać o swoim życiu, swoich męskich sprawach, czy o swoich trudnościach, to ten telefon jest dla Was.

Dyżury psychologów odbywają się we **wtorki**,
w **godzinach 17:00-19:00**, w **środy**, w **godzinach**
18:00-20:00, w **czwartki**, w **godzinach 19:00-21:00**

(pomoc także w języku [angielskim](#)) oraz w **piątki** (pilotaż), w **godzinach 22:30-02:00**.

Jeśli macie obawę związaną z wykonaniem telefonu, lub jeśli kolejka jest zbyt długa, możecie napisać na nasz adres mailowy pomoc@pomesku.org i w ten sposób nawiązać kontakt.