

**ŚWIATOWY  
DZIEŃ  
ZDROWIA  
PSYCHICZNEGO**

***10.10.2020r.***

**NIE WSTYDŹ SIĘ PROSIĆ O POMOC →**



# Gdzie można uzyskać wsparcie?

---

INSTYTUCJE, NUMERY TELEFONÓW, STRONY INTERNETOWE



# 800 70 2222

## CENTRUM WSPARCIA DLA OSÓB W STANIE KRYZYSU PSYCHICZNEGO

### Jeśli:

- Czujesz się stale przygnębiony...
- Nie dajesz sobie rady z codziennością...
- Przeżywasz kryzys emocjonalny...
- Znajdujesz się w sytuacji „bez wyjścia” ...
- Nie radzisz sobie ze stresem...
- Nie chce Ci się żyć...
- Jesteś ofiarą przemocy...
- Zamartwiasz się o swój stan zdrowia...
- Myślisz, że „jest coś z Tobą nie tak” ...
- Nie możesz pogodzić się ze stratą bliskiej osoby...

**Nie jesteś sam! Nie zwlekaj! Zgłoś się po pomoc!**

**24 godziny na dobę 7 dni w tygodniu**



**W ramach Centrum Wsparcia Fundacja ITAKA prowadzi:**

- Telefoniczne Centrum Wsparcia 800 70 2222
- Bezpłatną linię, która działa 24 godziny przez 7 dni w tygodniu
- E-mail: [porady@liniawsparcia.pl](mailto:porady@liniawsparcia.pl)
- Stronę [www.liniawsparcia.pl](http://www.liniawsparcia.pl)
- Czat

# 800 080 222

## CAŁODOBOWA BEZPŁATNA INFOLINIA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY, RODZICÓW ORAZ NAUCZYCIELI

- Pod numerem telefonu **800 080 222** dzieci, młodzież, ale także rodzice i nauczyciele mogą uzyskać profesjonalną pomoc doświadczonych psychologów, pedagogów i prawników.
  - Każdy, kto ma problemy w domu, w szkole czy też w relacjach rówieśniczych może zadzwonić i skorzystać ze wsparcia.



Fundacja  
**ITAKA**  
Centrum Poszukiwań  
Ludzi Zaginionych

**CAŁODOBOWA  
BEZPŁATNA  
INFOLINIA  
DLA DZIECI  
I MŁODZIEŻY,  
RODZICÓW  
ORAZ NAUCZYCIELI**

**800 080 222**

# 116 111

## TELEFON ZAUFANIA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY

Zadzwoń lub napisz, gdy coś Cię martwi, masz jakiś problem, nie masz z kim porozmawiać lub wstydziś się o czymś opowiedzieć.

- Wiadomości przez stronę [www.116111.pl](http://www.116111.pl) możesz również przesyłać całą dobę.
- Pomoc świadczona przez konsultantów Telefonu 116 111 jest całkowicie **bezpłatna**.



# 116 123

## TELEFON ZAUFANIA DLA OSÓB DOROSŁYCH W KRYZYSIE EMOCJONALNYM

Kryzysowy Telefon Zaufania **116 123** powstał z myślą o osobach, które z różnych powodów nie mają możliwości bezpośredniego kontaktu z psychologiem.

Oferta Poradni kierowana jest do osób dorosłych w kryzysie emocjonalnym, potrzebujących wsparcia i porady psychologicznej, rodziców potrzebujących wsparcia w procesie wychowawczym oraz osób niepełnoprawnych.

Poradnia Telefoniczna **116 123** udziela pomocy psychologicznej osobom doświadczającym kryzysu emocjonalnego, samotnym, cierpiącym z powodu depresji, bezsenności, chronicznego stresu.

**Czekamy na telefon od Ciebie codziennie od 14.00 do 22.00!**

**Nasz numer jest bezpłatny.**



# 800 12 12 12

## TELEFON ZAUFANIA RZECZNIKA PRAW DZIECKA

- 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 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.

### DZIECIĘCY TELEFON ZAUFANIA

**800 12 12 12**

**Czynny**  
**od poniedziałku do piątku od godziny**  
**8.15 do 20.00**



ZADZWOŃ JEŚLI:

- przeżywasz smutek, lęk, osamotnienie,
- nie radzisz sobie z konfliktem w Twojej rodzinie,
- masz problemy w relacjach z rówieśnikami,
- masz trudności w nauce,
- ktoś stosuje wobec Ciebie przemoc.



# 800 12 00 02

## OGÓLNOPOLSKI TELEFON DLA OFIAR PRZEMOCY W RODZINIE „NIEBIESKA LINIA”

**OGÓLNOPOLSKIE POGOTOWIE  
DLA  
OFIAR PRZEMOCY w RODZINIE**



- 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.niebieska linia.org/>



# 800 100 100

## BEZPŁATNA I ANONIMOWA POMOC TELEFONICZNA I ONLINE DLA RODZICÓW I NAUCZYCIELI

- Dla tych, którzy potrzebują wsparcia i informacji w zakresie przeciwdziałania i pomocy psychologicznej dzieciom przeżywającym kłopoty i trudności takie jak: agresja i przemoc w szkole, cyberprzemoc i zagrożenia związane z nowymi technologiami, wykorzystanie seksualne, kontakt z substancjami psychoaktywnymi, depresja i obniżony nastrój, myśli samobójcze, zaburzenia odżywiania.
- Ponadto terapeuci i prawnicy Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę udzielają konsultacji w zakresie podejmowania interwencji w przypadku podejrzenia przestępstw wobec dzieci, w szczególności wykorzystywania seksualnego, oraz pomocy psychologicznej dla dzieci doświadczonych przemocą i wykorzystywaniem seksualnym i uczestniczących w charakterze świadków i pokrzywdzonych w procedurach prawnych.



**800 100 100**

telefon dla rodziców i nauczycieli  
w sprawie bezpieczeństwa 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.

[www.tumbopomaga.pl/](http://www.tumbopomaga.pl/)



#tumbopomaga

# 800 120 226

## POLICYJNY TELEFON ZAUFANIA DS. PRZECIWDZIAŁANIA PRZEMOCY W RODZINIE

### **Pomoc dla dzieci i dorosłych.**

Pod tym numerem telefonu można uzyskać wsparcie 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).



# 800 100 100

## BEZPŁATNA I ANONIMOWA POMOC TELEFONICZNA I ONLINE DLA RODZICÓW I NAUCZYCIELI

- Dla tych, którzy potrzebują wsparcia i informacji w zakresie przeciwdziałania i pomocy psychologicznej dzieciom przeżywającym kłopoty i trudności takie jak: agresja i przemoc w szkole, cyberprzemoc i zagrożenia związane z nowymi technologiami, wykorzystanie seksualne, kontakt z substancjami psychoaktywnymi, depresja i obniżony nastrój, myśli samobójcze, zaburzenia odżywiania.
- Ponadto terapeuci i prawnicy Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę udzielają konsultacji w zakresie podejmowania interwencji w przypadku podejrzenia przestępstw wobec dzieci, w szczególności wykorzystywania seksualnego, oraz pomocy psychologicznej dla dzieci doświadczonych przemocą i wykorzystywaniem seksualnym i uczestniczących w charakterze świadków i pokrzywdzonych w procedurach prawnych.



**800 100 100**

telefon dla rodziców i nauczycieli  
w sprawie bezpieczeństwa dzieci

# 112

## NUMER ALARMOWY

**Zadzwoń w przypadku bezpośredniego zagrożenia zdrowia lub życia Twojego bądź drugiej osoby.**

Wybranie numeru 112 z jakiegokolwiek telefonu (stacjonarny, komórkowy, niektórzy operatorzy VoIP) spowoduje połączenie z centrum powiadamiania ratunkowego (CPR). Operator 112 może, w miarę potrzeby, przyjąć zdarzenie i przekazać je za pomocą systemu teleinformatycznego do jednostki Państwowej Straży Pożarnej, Policji lub Państwowego Ratownictwa Medycznego.



Numer 112 jest jednolitym ogólnoeuropejskim numerem alarmowym używanym w sieci telefonów stacjonarnych w Unii Europejskiej, jak również w sieci GSM na całym świecie.

# Pedagog szkolny także służy wsparciem, pomocą i zaprasza do swojego gabinetu na rozmowę.

JESTEŚ CUDEM DO ODKRYCIA

A NIE PROBLEMEM  
DO NAPRAWIENIA!

