

Lista numerów pomocowych

Centrum Wsparcia dla Osób Dorosłych w Kryzysie Psychicznym - 800 70 22 22

(czynny 7 dni w tygodniu, 24 h na dobę, połączenie bezpłatne)

Całodobowy telefon zaufania dla osób dorosłych - 116 123

(czynny 7 dni w tygodniu, 24 h na dobę, połączenie bezpłatne)

dla zainteresowanych chat dostępny na: <https://116sos.pl>

Całodobowy telefon zaufania dzieci i młodzieży - 116 111

(całodobowo, 7 dni w tygodniu, połączenie bezpłatne)

dla zainteresowanych chat dostępny na: <https://116111.pl/czatuj/>

Całodobowy telefon zaufania Rzecznika Praw Dziecka - 800 12 12 12

(całodobowo, 7 dni w tygodniu, połączenie bezpłatne)

dla zainteresowanych chat dostępny na: <https://www.czat.brpd.gov.pl>

POMOC DLA NAUCZYCIELI I RODZICÓW

Telefon dla rodziców i nauczycieli w sprawie bezpieczeństwa dzieci - 800 100 100

(linia czynna od poniedziałku do piątku w godzinach 12:00-15:00 i dodatkowo w czwartki w godzinach 16:30-20:30, połączenie bezpłatne)

Telefon kontaktowy dla rodziców i opiekunów dzieci w kryzysie - 800 800 602

(linia czynna od poniedziałku do piątku w godzinach 15:00-19:00, połączenie bezpłatne)

Pomarańczowa Linia - 801 140 068

program informacyjno-konsultacyjny dla rodziców dzieci pijących alkohol i eksperymentujących z narkotykami

(linia czynna od poniedziałku do piątku w godzinach 14:00 – 20:00)

POMOC DLA DZIECI I MŁODZIEŻY

Całodobowy telefon zaufania dzieci i młodzieży - 116 111

(7 dni w tygodniu, połączenie bezpłatne)

dla zainteresowanych chat dostępny na: <https://116111.pl/czatuj/>

Telefon i czat zaufania dla dzieci i młodzieży - 800 119 119

(linia oraz czat czynne codziennie w godz. 14:00-22:00, połączenie bezpłatne i wejście bez logowania na <https://800119119.pl/czat-zaufania/>)

POMOC DLA OFIAR PRZEMOCY

Ogólnopolskie Pogotowie dla Ofiar Przemocy w Rodzinie “Niebieska Linia” - 800 120 002

(telefon czynny całą dobę, dyżur prawny – środy w godzinach 18:00-22:00)

Anonimowa Policyjna Linia Specjalna „Zatrzymaj przemoc” - 800 12 01 48

(całodobowy i bezpłatny numer pomocowy)

POMOC DLA OSÓB Z UZALEŻNIENIAMI

Ogólnopolski Telefon Zaufania „Uzależnienia” - 800 199 990

(codziennie w godzinach 16:00-21:00, numer bezpłatny)

Telefon zaufania dla osób uzależnionych od czynności - 801 889 880

telefon dla osób cierpiących z powodu uzależnień behawioralnych, tj. uzależnienia od hazardu, internetu, seksu, zakupów, pracy czy jedzenia
(codziennie w godz. 17:00-22:00, także w weekendy)

dla zainteresowanych także poradnia internetowa z dyżurami terapeutów (poniedziałek i wtorek w godzinach 18:00-20:00, piątek: 8:00-10:00 oraz sobotę: 9:30-11:30), szczegóły na <https://uzaleznieniabehawioralne.pl>

POMOC ZWIĄZANA Z OBAWĄ ZAKAŻENIA HIV/AIDS

Telefon Zaufania HIV/AIDS - 801 888 448

(linia czynna w godzinach 9:00-21:00 od poniedziałku do piątku z wyłączeniem dni ustawowo wolnych od pracy, połączenie płatne tylko za pierwszą minutę)

W nagłej sytuacji zagrożenia życia lub zdrowia:

- dzwoń pod numer alarmowy 112
- dzwoń na pogotowie ratunkowe 999
- udaj się na najbliższą izbę przyjęć w szpitalu, w którym znajduje się oddział psychiatryczny dla dzieci
- udaj się na SOR (szpitalny oddział ratunkowy) w szpitalu, w którym znajduje się oddział psychiatryczny dla dzieci.