

## Telefony zaufania – wsparcie psychologiczne i poradnictwo

Dzieci i młodzież mogą znaleźć pomoc w sprawach dotyczących przemocy, problemów emocjonalnych, w relacjach rówieśniczych, szkolnych i rodzinnych oraz wynikających z okresu dorastania:

✓ 116 111 Telefon Zaufania Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę. Telefon działa codziennie – 7 dni w tygodniu, 24 godziny na dobę! Rozmowy są poufne. <https://116111.pl/o-116111/>

✓ 800 12 12 12 Telefon Zaufania dla Dzieci Rzecznika Praw Dziecka. Pod numer interwencyjny mogą też dzwonić osoby dorosłe, aby zgłosić problemy dzieci lub rażące zaniedbania względem nich. Telefon działa codziennie – 7 dni w tygodniu, 24 godziny na dobę. <https://800121212.pl/>

✓ 22 484 88 04 Telefon Zaufania Młodych. Numer skierowany jest głównie do: dzieci, młodzieży i młodych dorosłych (do 25 r.ż.)

✓ Życie Warte Jest Rozmowy <https://zwjr.pl/dlaczego-tutaj-jestes>

✓ 112 Numer alarmowy w sytuacji zagrożenia życia lub zdrowia

Dla osób dorosłych:

✓ 800 70 22 22 Linia bezpośredniego wsparcia dla osób w stanie kryzysu psychicznego. <https://centrumwsparcia.pl/>

✓ 116 123 Kryzysowy Telefon Zaufania – wsparcie psychologiczne, czynny codziennie 24h. <https://116sos.pl/>

✓ 511 200 200 Telefon dla osób dorosłych w kryzysie samobójczym. Czynny 24 godziny 7 dni w tygodniu. <https://woik.waw.pl/>

✓ 514 202 619 Telefon interwencyjny dla osób w trudnej sytuacji życiowej (w tym osób myślących o samobójstwie). Czynny 24 godziny 7 dni w tygodniu.

✓ 600 070 717 Całodobowy telefon interwencyjny dla kobiet ofiar przemocy. <https://cpk.org.pl/>

✓ 800 108 108 (numer czynny w dni powszednie od 14.00 do 20.00). Bezpłatna linia wsparcia dla osób po stracie bliskich. Fundacja Nagle Sami. <https://naglesami.org.pl/>

✓ 22 484 88 01 Antydepresyjny Telefon Zaufania. <https://stopdepresji.pl/antydepresyjny-telefon-zaufania/>

Psychologiczne Centrum Wsparcia dla uczniów, rodziców i nauczycieli

Dla dzieci i młodzieży oraz dorosłych, kiedy nie wiedzą, jak pomóc dziecku

✓ Specjalistyczna Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna TOP – poniedziałek-piątek, godz. 15:00-19:00, tel. 667 147 738

Dla rodziców nastolatków, wychowawców i nauczycieli

✓ Poradnia Specjalistyczna Młodzieżowy Ośrodek Profilaktyki i Psychoterapii “MOP” – poniedziałek, godz. 10:00-14:00, tel. 515 103 831

Dla rodziców, nauczycieli i innych osób pracujących z dziećmi i młodzieżą

✓ Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna “Uniwersytet dla Rodziców” – środa, godz. 10:00-14:00 tel 0 510 205 050

Dla dzieci i młodzieży w wieku 5-21 lat oraz ich rodziców

✓ Specjalistyczna Poradnia Profilaktyczno-Terapeutyczna dla Dzieci i Młodzieży ze Środowisk Zagrożonych Alkoholem “OPTA” – piątek, godz. 10:00-14:00, kontakt <https://www.opta.org.pl/kontakt>. Tel.: 797 924 700, 797 850 874.