

# TELEFONY ZAUFANIA

---

Bezpłatne i anonimowe poradnictwo dla dzieci i osób dorosłych.

## Telefony Zaufania

Pomoc dla dzieci i młodzieży:

---

### 116 111 – Telefon Zaufania Dla Dzieci i Młodzieży

Zadzwoń lub napisz, gdy coś Cię martwi, masz jakiś problem, nie masz z kim porozmawiać lub wstydzisz się o czymś opowiedzieć. Infolinia czynna całodobowo, czat internetowy w godzinach 14:00 – 22:00. Pomoc świadczona przez konsultantów telefonu 116 111 jest całkowicie bezpłatna.

### 800 12 12 12 – Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka

Tu 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 oraz czat są bezpłatne i czynne całodobowo, siedem dni w tygodniu.

### 800 111 123 – Tumbolinia

Pomoc telefoniczna dla dzieci i nastolatków przeżywających stratę i żałobę, a także informacje dla ich rodziców, opiekunów i nauczycieli. Linia czynna od poniedziałku do piątku w godz 12:00 – 18:00 . Pomoc online dostępna na stronie [www.tumbopomaga.pl](http://www.tumbopomaga.pl)

Pomoc dla dorosłych w sprawach dzieci:

---

### 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. Infolinia czynna w godzinach 12:00 – 15:00 od poniedziałku do piątku.

## Pomoc dla dzieci i dorosłych:

---

116 000 - Całodobowy, bezpłatny telefon w sprawie zaginionego dziecka



Telefon 116 000 jest skierowany do rodziców i opiekunów, którym zaginęło dziecko, do zaginionych dzieci oraz do wszystkich osób, które mogą pomóc w ich odnalezieniu. Telefon 116000 działa 24 godziny na dobę, 7 dni w tygodniu (połączenie bezpłatne). Strona internetowa zaginieni.pl

800 120 002 - Ogólnopolski Telefon dla Ofiar Przemocy w Rodzinie „Niebieska Linia”



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.

800 676 676 - Infolinia Rzecznika Praw Obywatelskich



Na Infolinii Obywatelskiej można uzyskać podstawowe informacje o prawach człowieka i kompetencjach RPO oraz dowiedzieć się wszystkiego o prawie antydyskryminacyjnym. Doświadczeni prawnicy starają się udzielić niezbędnych informacji bądź pomóc skierować sprawę do właściwej instytucji. Telefon jest czynny w poniedziałki w godz. 10.00 - 18.00 oraz od wtorku do piątku w godz. 8.00 - 16.00 (połączenie bezpłatne z telefonów stacjonarnych)

i komórkowych).

## 801 199 990 - Ogólnopolski Telefon Zaufania „Narkotyki-Narkomania”

Zadzwoń jeśli masz problemy z narkotykami, używasz ich, jesteś uzależniony lub martwisz się o kogoś z Twojego otoczenia. Możesz tam uzyskać fachową poradę, a także informację o tym, jak pomóc sobie lub bliskiej osobie. Telefon jest bezpłatny i czynny codziennie w godzinach od 16.00 do 21.00.

## 801 889 880 - Telefon Zaufania "Uzależnienia behawioralne"



Z telefonu mogą korzystać wszystkie osoby, które mają problem lub też zastanawiają się, czy mają problem z uzależnieniami behawioralnymi. Z konsultantami mogą rozmawiać również osoby bliskie osobom uzależnionym – rodzina, przyjaciele, znajomi. Infolinia jest czynna codziennie w godzinach od 17.00 do 22.00 z wyjątkiem świąt państwowych. Dzwoniąc płacisz tylko za pierwszy impuls połączenia.

## Pomoc dla dorosłych:

---

### 116 123 – Telefon Zaufania dla Osób Dorosłych w Kryzysie Emocjonalnym



Skorzystaj z niego, jeśli jesteś osobą dorosłą i przeżywasz trudności osobiste, nie potrafisz poradzić sobie ze swoim zmartwieniem. Możesz tam dzwonić od poniedziałku do piątku od godz. 14.00 do 22.00 (połączenie bezpłatne). Strona internetowa Instytutu Psychologii Zdrowia Polskiego Towarzystwa Psychologicznego.

## 800 120 226 – Policyjny Telefon Zaufania ds. Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie



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).

### Całodobowa Linia Wsparcia 800 70 2222

Linia Wsparcia 800 70 2222 jest linią całodobową i bezpłatną dla osób dzwoniących. W Centrum Wsparcia dla osób w stanie kryzysu psychicznego pod telefonem, mailem i czatem dyżurują psycholodzy Fundacji ITAKA udzielający porad i kierujący dzwoniące osoby do odpowiedniej placówki pomocowej w ich regionie. Więcej na: <https://czp.org.pl/index.php/course/centrum-wsparcia-dla-osob-w-stanie-kryzysu-psychicznego/>

### Pomoc dla młodzieży:

---

#### 22 635 93 92 - Telefon grupy edukatorów seksualnych "PONTON"



Raz w tygodniu, w piątek pod tym numerem w godzinach 16:00-20:00 wolontariusze - edukatorzy seksualni Grupy "Ponton" odpowiadają na wasze pytania związane z seksualnością, dojrzewaniem, antykoncepcją itp. Opłata za połączenie z numerem zgodnie z cennikiem operatora.

[Strona internetowa ponton.](#)

#### 22 828 11 12 - Telefonie 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 na [stronie intranetowej funpzs](#).

800 108 108 - Bezpłatna linia wsparcia dla osób po stracie bliskich



Telefon wsparcia działa w dni powszednie od 14:00 do 20:00. Linia 800 108 108 adresowana jest do wszystkich osób w żałobie, które potrzebują pomocy. Dzwoniący mogą anonimowo porozmawiać o swojej sytuacji, otrzymać wsparcie, zasięgnąć porady. Zadaniem dyżurujących psychologów jest podejmować interwencje w sytuacjach nagłych, a także pomagać w podejmowaniu decyzji o ewentualnej dalszej terapii.

[Więcej informacji na stronie internetowej Fundacji Nagle Sami](#)