



**Nie jesteś sam! Zadzwoń pod numer 800 12 12 12**

**To telefon zaufania Rzecznika Praw Dziecka.**

**Możesz też napisać do ekspertów na czacie, który znajdziesz na stronie Rzecznika Praw Dziecka: [brpd.gov.pl](http://brpd.gov.pl)**

Czekają tam na Ciebie ludzie, którzy Ci pomogą. Pomoc jest bezpłatna. Nie musisz się przedstawiasz ani mówić, skąd dzwonisz. Możesz pozostać całkowicie anonimowy. Eksperci z Telefonu Zaufania pomogą Ci rozwiązać Twój problem, wyjaśnią, co robić, jak się zachować, gdzie znaleźć konkretne wsparcie.

**Nie czekaj, nie trać czasu, pomóż sobie - zadzwoń 800 12 12 12**

Pod numer interwencyjny mogą też dzwonić osoby dorosłe, aby zgłosić problemy dzieci lub rażące zaniedbania względem nich.

**Uwaga!**

**Telefon i czat internetowy są czynne przez całą dobę, siedem dni w tygodniu.**

Podejmując kontakt za pośrednictwem tych dwóch kanałów komunikacji można uzyskać natychmiastowe wsparcie, podzielić się swoimi przeżyciami i wspólnie ze wspierającą osobą dorosłą zastanowić się nad rozwiązaniem swoich problemów.

Dzwoniący pod numer telefonu zaufania nie ponoszą żadnych kosztów.

Także wspomniany wcześniej czat internetowy ma charakter nieodpłatny, nie wymaga również logowania ani instalowania aplikacji. Komunikacja odbywa się na stronie internetowej rzecznika – [brpd.gov.pl](http://brpd.gov.pl) a obsługujący czat eksperci są osobami profesjonalnie przygotowanymi do udzielania dzieciom i młodzieży takiego wsparcia.



### **Bezpłatna infolinia 800 080 222**

Dzieci, młodzież, nauczyciele i rodzice mogą uzyskać wsparcie, dzwoniąc na bezpłatną, całodobową infolinię 800 080 222. Pod tym numerem dyżurują specjaliści, którzy udzielają pomocy psychologiczno- pedagogicznej.

Dodatkowo takie wsparcie oferuje również poradnia on-line „Zawsze Jest Jakieś Wyjście”. Poradnia ta powstała z potrzeby zwiększenia dostępności pomocy psychologicznej dla uczniów, rodziców i nauczycieli.

Strona WWW - [zawszejestjakieswyjście.mein.gov.pl](http://zawszejestjakieswyjście.mein.gov.pl)



Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży **116 111**, prowadzony przez **Fundację Dajemy Dzieciom Siłę**, działa całą dobę.

Dzwoniąc pod **116 111** młodzi ludzie znajdą wsparcie przez 24 godziny na dobę, 7 dni w tygodniu.

Strona WWW - [edukacja.fdds.pl](http://edukacja.fdds.pl)



# TU MOŻESZ ZNALEŹĆ POMOC



**116 111**



**Telefon Zaufania Fundacji  
Dajemy Dzieciom Siłę**

[czynny przez całą dobę]

**116 123**

**Telefon zaufania dla osób  
dorosłych w kryzysie  
emocjonalnym**

[codziennie od godz. 14 do 22]

**800 12 12 12**



**Dziecięcy Telefon Zaufania  
Rzecznika Praw Dziecka**

[czynny przez całą dobę]

**22 594 91 00**

**Antydepresyjny Telefon  
Forum Przeciw Depresji**

[czynny w każdą środę i czwartek od godz. 17 do 19]

**22 484 88 01**

**ITAKA – Antydepresyjny  
telefon zaufania**

[od poniedziałku do piątku od godz. 15 do 20]

**22 484 88 01**

**ITAKA - Telefon  
Zaufania Młodych**

[od poniedziałku do soboty od godz. 11 do 21]