**Telefony zaufania: Pomoc ogólna**

**116 111** to darmowy, anonimowy telefon zaufania prowadzony przez Fundację Dajemy Dzieciom Siłę. Dzieci i nastolatki mogą zgłaszać dowolny problem m.in. kwestie związane ze szkołą, domem, relacjami, przemocą fizyczną lub seksualną, zdrowiem psychicznym, nadużywaniem alkoholu przez rodzica. Linia działa całodobowo, 7 dni w tygodniu.

**800 12 12 12** darmowy i całodobowy numer telefonu Rzecznika Praw Dziecka. Pracownicy linii mogą udzielić ogólnej porady, skierować do specjalisty lub podjąć interwencję. W wybrane dni przy telefonie w godz. od 9:00 do 14:00 dyżurują specjaliści:

* poniedziałki – ekspert od spraw socjalnych (świadczenia, sprawy mieszkaniowe, zakłady opiekuńcze),
* wtorki – ekspert od ochrony zdrowia (świadczenia zdrowotne),
* środy i piątki – ekspert prawa rodzinnego (sprawy nieletnich, postępowanie karne),
* czwartki – ekspert z zakresu edukacji i wychowania (sprawy szkolne, przemoc w szkole).

**800 119 119**telefon zaufania dla [dzieci](https://dziecko.dziennik.pl/) i młodzieży prowadzony przez specjalistów i wolontariuszy **Towarzystwa Przyjaciół Dzieci**. Linia czynna codziennie w godzinach od 14:00 do 22:00. Na telefon można zgłaszać dowolny problem lub uzyskać poradę, m.in. psychologa lub psychoterapeuty.

**800 080 222** całodobowa bezpłatna **infolinia dla dzieci i młodzieży**. Wśród dyżurujących ekspertów znajdują się m.in. prawnicy, psychologowie i pedagodzy. Z numeru mogą również korzystać [nauczyciele](https://www.dziennik.pl/tagi/nauczyciele), rodzice i opiekunowie dzieci.

**800 12 12 12** Dziecięcy telefon zaufania Rzecznika Praw Dziecka. Telefon skierowany do wszystkich dzieci, które potrzebują pomocy.Jeśli zadzwonisz pod ten numer, będziesz mógł/mogła porozmawiać ze specjalistą, który postara się pomóc. Numer działa przez całą dobę, siedem dni w tygodniu. Pod ten numer mogą też dzwonić osoby dorosłe, aby zgłosić problemy dzieci   
lub rażące zaniedbania względem nich.

**Specjalistyczne telefony zaufania**

**Przemoc w rodzinie, szkole, interwencje**

**800 120 226** bezpłatna linia policji ds. Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie. Specjaliści przyjmują zgłoszenia przemocy w rodzinie (uruchomienie procedury Niebieskiej Karty), podejmują interwencje i doradzają w sytuacjach kryzysowych. Telefon działa od pon. do pt. w godz. 9:30-15:30.

**22 668 70 00** całodobowa Poradnia Telefoniczna Niebieskiej Linii, przeznaczona m.in. do zgłaszania przemocy domowej.

**801 120 002** Ogólnopolski telefon dla ofiar przemocy w rodzinie „Niebieska Linia”.  To numer, pod który mogą dzwonić ofiary przemocy w rodzinie, a także osoby, które usłyszały o takiej przemocy lub są jej świadkami. Konsultacje prowadzone są telefonicznie lub mailowo pod adresem: niebieskalinia@niebieskalinia.info Kontaktując się z „Niebieską Linią”, uzyskasz wsparcie, pomoc psychologiczną, informacje o możliwościach uzyskania pomocy najbliżej Twojego miejsca zamieszkania.

**116 000** telefon w sprawie zaginionego dziecka i nastolatka.

**800 100 100** bezpłatna linia dla rodziców i [nauczycieli](https://www.dziennik.pl/tagi/nauczyciele) szukających wsparcia   
w przypadku przeciwdziałania przemocy wobec dzieci ([cyberprzemoc](https://kobieta.dziennik.pl/dziecko/artykuly/9324572,czy-telefon-jest-bezpieczny-dla-dziecka-najnowsze-wyniki-badan.html), przemoc w szkole, substancje psychoaktywne). Linia czynna pn.-pt. w godz. 12:00-15:00.

**Alkohol, nadużywanie substancji psychoaktywnych, Internet**

**0 519 047 370** Specjalistyczna Poradnia Profilaktyczno-Terapeutyczna dla Dzieci   
i Młodzieży ze Środowisk Zagrożonych Alkoholizmem "OPTA". Telefon przeznaczony dla dzieci i młodzieży w wieku do 21 lat oraz rodziców nastolatków borykających się z uzależnieniami. Dyżury specjalistów w pt., godz. 10:00-14:00.

**801 615 005** Dyżurnet.pl. Pod tym numerem można zgłaszać informacje o wszystkich nielegalnych i niepokojących treściach znalezionych w Internecie. Jeśli specjaliści z dyżurnet.pl uznają, że znalezione przez Ciebie treści są nielegalne – poinformują o tym policję lub prokuraturę. Twoje zgłoszenie może być anonimowe, to znaczy, że nikt nie dowie się o tym, że to Ty zgłosiłeś/aś nielegalne treści. Niepokojące Cię treści możesz też zgłosić poprzez stronę www.dyzurnet.pl lub e-mailowo: dyzurnet@dyzurnet.pl.

**Zdrowie psychiczne, depresja dziecka, pomoc psychologiczna**

**22 484 88 04** telefon fundacji ITAKA, Telefon Zaufania Młodych, psychologowie dyżurują pon.-sob. w godz. 12:00-20:00.

**22 594 91 00** Antydepresyjny Telefon Forum Przeciw Depresji, płatny, dostępny śr.-czw. 17:00-19:00.

**22 425 98 48** Telefoniczna Pierwsza Pomoc Psychologiczna, pon.-pt. 17:00-20:00, sob. 15:00-17:00.

**Dyżur specjalistów na chacie**

W niektórych przypadkach fundacje lub jednostki prowadzące telefony zaufania oferują opcję rozmowy ze specjalistą za pośrednictwem chatu online. Dzieci   
i nastolatki mogą korzystać m.in. z chatu na stronie telefonu **116 111**, na portalu Towarzystwa Przyjaciół Dzieci oraz na stronie [Rzecznika Praw Dziecka](https://edukacja.dziennik.pl/aktualnosci/artykuly/9366376,monika-horna-cieslak-nowa-rzeczniczka-praw-dziecka-kim-jest-jakie-ma.html):

[**https://116111.pl/czatuj/**](https://116111.pl/czatuj/)

[**https://800119119.pl**](https://800119119.pl/)

[**https://brpd.gov.pl/dzieciecy-telefon-zaufania-rzecznika-praw-dziecka/**](https://brpd.gov.pl/dzieciecy-telefon-zaufania-rzecznika-praw-dziecka/)