

INFORMACJE O MOŻLIWOŚCI UZYSKANIA BEZPŁATNEJ POMOCY PRZEZ DZIECKO

POPROŚ O POMOC, TO NIE WSTYD!

<u>POMOC OGÓLNA</u>		
116 111	Telefon Zaufania Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę	
Czynny całą dobę Darmowy, anonimowy telefon zaufania. 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. W razie zgłoszenia sytuacji zagrażającej życiu dziecka, pracownicy linii podejmują interwencję.		
800 12 12 12	Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka	
Czynny całą dobę 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:		
<ul style="list-style-type: none"> • 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 i młodzieży Towarzystwa Przyjaciół Dzieci	Czynny codziennie od godz. 14:00 do 22:00
Na telefon można zgłaszać dowolny problem lub uzyskać poradę m.in. psychologa lub psychoterapeuty.		
22 484 88 01	ITAKA – Telefon Zaufania Młodych	Czynny od pon. do sob. od godz. 11:00 do 21:00
Wśród dyżurujących ekspertów znajdują się m.in. prawnicy, psychologowie i pedagodzy. Z numeru mogą również korzystać nauczyciele, rodzice i opiekunowie dzieci.		
800 120 226	Bezpłatna linia policji ds. Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie	Telefon działa od pon. do pt. w godz. 9:30-15:30.
Specjaliści przyjmują zgłoszenia przemocy w rodzinie (uruchomienie procedury Niebieskiej Karty), podejmują interwencje i doradzają w sytuacjach kryzysowych.		
22 668 70 00	Poradnia Telefoniczna Niebieskiej Linii	
Czynny całą dobę Przeznaczona m.in. do zgłaszania przemocy domowej.		
<u>RELACJE, ZWIĄZKI, PRZEMOC SEKSUALNA</u>		
19 288	Młodzieżowy Telefon Zaufania	Telefon działa od pon. do pt. w godz. od 15:00 do 19:00
22 635 93 92	Piątkowe Pogotowie Pontonowe	Telefon działa w piątki w godz. od 16:00 do 20:00

MŁODZIEŻOWY TELEFON ZAUFANIA DO ROZMÓW O SEKSIE I ZWIĄZKACH.

116 111

**Telefon Zaufania Fundacji Dajemy
Dzieciom Siłę**



Czynny całą dobę

Darmowy, anonimowy telefon zaufania. Dzieci i nastolatki mogą uzyskać pomoc m.in. w kwestiach związanych z relacjami, przemocą fizyczną lub seksualną, zdrowiem psychicznym, oraz wsparciem osób LGBT+.

ALKOHOL, NADUŻYWANIE SUBSTANCJI PSYCHOAKTYWNYCH

519 047 370

**Specjalistyczna Poradnia Profilaktyczno-
Terapeutyczna dla Dzieci i Młodzieży ze
Środowisk Zagrożonych Alkoholizmem
"OPTA"**

Telefon działa w piątki w
godz. od 10:00 do 14:00

Telefon przeznaczony dla dzieci i młodzieży w wieku do 21 lat oraz rodziców nastolatków borykających się z uzależnieniami.

ZDROWIE PSYCHICZNE, DEPRESJA DZIECKA, POMOC PSYCHOLOGICZNA

22 594 91 00

**Antydepresyjny Telefon Forum Przeciw
Depresji**

Czynny w każdą środę i
czwartek od godz. 17:00 do
19:00

22 484 88 04

ITAKA, Telefon Zaufania Młodych

Czynny od poniedziałku do
soboty od godz. 12:00 do
20:00

22 425 98 48

**Telefoniczna Pierwsza Pomoc
Psychologiczna**

Czynny od poniedziałku do
piątku od godz. 17:00 do
20:00 oraz soboty od godz.
15:00 do 17:00

Każde dziecko telefonując pod wskazane numery może porozmawiać o wszystkim, o przyjaźni, miłości, dojrzewaniu, kontaktach z rodzicami, rodzeństwem, problemach w szkole czy emocjach, których doświadcza. Może uzyskać pomoc w sytuacji, kiedy czują się dyskryminowane, kiedy doświadcza przemocy lub jest jej świadkiem.

Dyżur specjalistów na chacie:

- <https://116111.pl/czatuj/>
- <https://800119119.pl>
- <https://brpd.gov.pl/dzieciocy-telefon-zaufania-rzecznika-praw-dziecka/>

Zespół Interdyscyplinarny ds. Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie:

ul. Zdanowskiego 15
21-400 Łuków
Telefon: 25 798 03 32