



W razie zagrożenia życia – 112

**Telefon dla rodziców i nauczycieli
w sprawie bezpieczeństwa dzieci
Fundacji Dajemy Dzieciom Się**

– tel. 800 100 100

www.800100100.pl

Telefon jest anonimowy i bezpłatny, działa od poniedziałku do piątku w godz. 12-15, a w czwartek dodatkowo w godz. 16.30-20.30. Numer jest dla osób dorosłych, którzy potrzebują wsparcia i informacji w zakresie pomocy psychologicznej dzieciom przeżywającym kłopoty i trudności takie jak: agresja i przemoc w szkole, cyberprzemoc, wykorzystanie seksualne, kontakt z substancjami psychoaktywnymi, depresja i obniżony nastrój, myśli samobójcze, zaburzenia odżywiania. W telefonie można również skonsultować możliwości interwencji w przypadku podejrzenia przestępstw wobec dzieci.

**Antydepresyjny Telefon Zaufania
Fundacji Itaka – tel. 22 484 88 01**

MY RODZICE PAMIĘTAJMY !!!

TU CZEKA POMOC...

**To pierwszy krok do przełamania bariery
i podjęcia decyzji o przyjęciu pomocy...**

**Telefon zaufania dla dzieci i młodzieży
Fundacji Dajemy Dzieciom Się – tel. 116 111**

www.116111.pl

Telefon jest anonimowy i bezpłatny, działa 7 dni w tygodniu 24 godziny. Pod ten numer mogą dzwonić dzieci i młodzież i porozmawiać na każdy temat.

Telefon Zaufania Młodych Fundacja Itaka

**Dla nastolatków i młodych dorosłych do 25 roku
życia – tel. 22 484 88 04**

Poniedziałek-piątek w godz. 12-20; na telefony czekają psychologowie fundacji. Można też skorzystać z pięciu nieodpłatnych sesji wsparciowych z psychologiem online po uprzednim umówieniu terminu.

<https://stopdepresji.pl/telefon-zaufania-mlodych/>

**Centrum Wsparcia dla Osób Dorosłych w
Kryzysie Psychicznym – tel. 800 70 22 22**

www.centrumwsparcia.pl



**Policyjny Telefon Zaufania dla Osób
Dotkniętych Przemocą w Rodzinie –
tel. 800 120 226**

WAŻNE TELEFONY I ADRESY

*Informacje i wsparcie dla
dzieci i dorosłych*



Wspieramy – tu czeka pomoc

Telefon w sprawie Zaginionego Dziecka i Nastolatka – 116 000

Niebieska Linia - Ogólnopolskie Pogotowie dla Ofiar Przemocy w Rodzinie

Poradnia Telefoniczna
22 668 70 00
116 123

7 dni w tygodniu 24h; dyżury pełnią przeszkoleni specjaliści: psychologzy i prawnicy

Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka – tel. 800 121 212

Linia interwencyjna dla dzieci i młodzieży. Psychologowie, pedagodzy, prawnicy udzielają niezbędnego wsparcia wszystkim dzwoniącym dzieciom.

Komitet Ochrony Praw Dziecka
ul. Oleandrów 6, III piętro, 00-629
Warszawa
tel. 22 626 94 19
e-mail: kopd@kopd.pl
www.kopd.pl

Ważne telefony i adresy

Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę

www.fdds.pl

Fundacja prowadzi m.in. specjalistyczne placówki – Centra Pomocy Dzieciom, w których udziela kompleksowej pomocy dzieciom pokrzywdzonym przestępstwem, a także ich niekrzywdzącym opiekunom. Więcej na stronie:

www.centrapomocydzieciom.fdds.pl

Pomarańczowa Linia

Porady dla rodziców w sprawie uzależnień dzieci – **tel. 801 140 068**

Poniedziałek-piątek w godz. 14-20

www.pomaranzczowalinia.pl

Bezpieczeństwo dzieci w Internecie

– **tel. 800 100 100**

Poniedziałek-piątek w godz. 12-15



Fundacja Twarze Depresji

Bezpłatne, zdalne konsultacje dla dzieci i młodzieży, ich rodziców i opiekunów.

www.twarzedepresji.pl/pomocpsychologiczna
pomoc@twarzedepresji.pl

Telefoniczna poradnia dla osób uzależnionych behawioralnie i ich rodzin

Instytut Psychologii Zdrowia

– **tel. 801 889 880**

Codziennie w godz. 17-22

Źródło informacji: Newsweek - Psychologia dziecka 1/2024

Obrazki ze strony: pixabay.com

Opracowała: psycholog Małgorzata Kowalczyk