

## INFORMACJE O MOŻLIWOŚCI UZYSKANIA BEZPŁATNEJ POMOCY PRZEZ DZIECKO

**POPROŚ O POMOC, TO NIE WSTYD!**

### POMOC OGÓLNA

**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:

- 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  
godzi. 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.

### RELACJE, ZWIĄZKI, PRZEMOC SEKSUALNA

**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/>