

GDZIE SZUKAĆ POMOCY?

1) Telefon zaufania dla dzieci i młodzieży Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę

Masz problem i szukasz osoby, do której możesz się z nim zwrócić? Czujesz się samotny, potrzebujesz wsparcia i rozmowy z życzliwą osobą? Zadzwoń do nas, lub napisz wiadomość.

116 111 - BEZPŁATNY OGÓLNOPOLSKI TELEFON ZAUFANIA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY

Telefon Zaufania skierowany jest do dzieci i młodzieży. Możesz do nas zadzwonić codziennie, 24 godziny na dobę, 7 dni w tygodniu. Możesz także zarejestrować się na naszej stronie i napisać do nas wiadomość.

<https://116111.pl/mlodziez>

<https://116111.pl/o-116111/zobacz-film-na-jaki-temat-moge-porozmawiac-lub-napisac,aid,41>

2) Linia dzieciom

800 080 222 – CAŁODOBOWA, BEZPŁATNA, ANONIMOWA INFOLINIA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY, RODZICÓW ORAZ NAUCZYCIELI

Kto może zadzwonić? Każda młoda osoba, która chce porozmawiać o swoich problemach związanych z: dojrzewaniem, nieporozumieniami czy konfliktami z kolegami, nieszczęśliwą miłością, przemocą w szkole lub w domu, kłótniami z rodzicami, myślami samobójczymi, lękami, nadwagą i odżywianiem. Rodzic, opiekun lub pedagog, który chciałby wiedzieć jak pomóc dziecku. W ramach numeru istnieje również możliwość skorzystania z pomocy prawnika.

strona internetowa:

<http://www.liniadzieciom.pl>

3) Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka

800 12 12 12 - TELEFON ZAUFANIA RZECZNIKA PRAW DZIECKA

Pomoc udzielana bezpłatnie. Telefon jest czynny od poniedziałku do piątku w godzinach od 8.15 do 20.00. Każdy, kto zadzwoni po godzinie 20.00 lub w dni wolne od pracy może przedstawić swój problem i zostawić numer kontaktowy. Pracownik telefonu zaufania oddzwoni następnego dnia. Do dziecięcego telefonu zaufania najczęściej zgłaszane są sprawy dotyczące przemocy, problemów emocjonalnych, w relacjach rówieśniczych, szkolnych i rodzinnych oraz wynikających z okresu dorastania.

4) Infolinia dla Ofiar Przemocy w Rodzinie – „Niebieska Linia”

800 12 00 02 – CAŁODOBOWA INFOLINIA

5) Antydepresyjny Telefon Zaufania

22 484 88 01 – NUMER TELEFONU

strona internetowa:

<https://stopdepresji.pl/>

6) Psychologowie dla społeczeństwa

Psychologowie i psychoterapeuci łączą siły aby nieodpłatnie pomóc osobom, które odczuwają stres lub lęk w związku z pandemią. Oferują oni zdalne wsparcie psychologiczne polegające na wideorozmowie lub rozmowie telefonicznej. Na stronie znajduje się kontakt do kilkudziesięciu specjalistów deklarujących możliwość udzielania darmowej porady osobom tego potrzebującym.

strona internetowa:

www.psychologowie-dla-spoleczenstwa.pl/