



GDZIE SZUKAĆ POMOCY?

800 12 12 12 – Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka Tu możesz zadzwonić, gdy coś bardzo Cię martwi. Możesz tu także zgłaszać takie sytuacje, które według Ciebie są niesprawiedliwe i masz poczucie, że ktoś złamał Twoje prawa.

Komitet Ochrony Praw Dziecka udziela wszechstronnej pomocy i pomaga skontaktować się z różnymi specjalistami. Skorzystaj z formularza zamieszczonego na stronie: <http://kopd.pl/kontakt/ekspert-on-line/>.

800 100 100 – helping.org.pl – to bezpłatna pomoc telefoniczna i online dla rodziców oraz nauczycieli, którzy potrzebują wsparcia i informacji w zakresie pomocy dzieciom przeżywającym kłopoty i trudności wynikające z problemów i zachowań ryzykownych takich jak agresja czy przemoc w szkole, cyberprzemoc, zagrożenia związane z nowymi technologiami, wykorzystywanie seksualne, kontakt z substancjami psychoaktywnymi, uzależnienia, depresja, myśli samobójcze, zaburzenia odżywiania. Telefon prowadzi Fundacja Dzieci Niczyje.

UZAŁEŻNIENIA

801 199 990 - Ogólnopolski Telefon Zaufania „Narkotyki – Narkomania” Zadzwoń jeśli masz problemy z narkotykami, używasz ich, jesteś uzależniony lub martwisz się o kogoś z Twojego otoczenia. Możesz tu uzyskać fachową poradę, a także informację o tym, jak pomóc sobie lub bliskiej osobie.

116 111 – Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży . Zadzwoń lub napisz, gdy coś Cię martwi, masz jakiś problem, nie masz z kim porozmawiać lub wstydziś się o czymś opowiedzieć. Pomoc świadczona przez konsultantów telefonu 116 111 jest całkowicie bezpłatna.

801 889 880 - Telefon Zaufania "Uzależnienia behawioralne"
Z telefonu mogą korzystać wszystkie osoby, które mają problem z uzależnieniami behawioralnymi, tzn. związanymi z wykonywaniem jakiejś czynności (np. nadużywanie telefonu komórkowego, gier...itp.)

NIEBEZPIECZNE SYTUACJE

Numer 112 to numer alarmowy, pod który możesz zadzwonić, gdy znajdziesz się w niebezpiecznej sytuacji. Zadzwoń pod ten numer, jeśli uważasz, że potrzebna jest interwencja **policji, straży pożarnej lub pogotowia.**

OFIARY I ŚWIADKOWIE PRZEMOCY

Niebieska Linia (800 120 002) to Ogólnopolskie Pogotowie dla Ofiar Przemocy w Rodzinie, które przeciwdziała przemocy, dostarcza specjalistycznej pomocy psychologicznej i prawnej oraz prowadzi ośrodek dla osób dotkniętych przemocą.

ZAGROŻENIA I ZGŁOSZENIA NIELEGALNYCH TREŚCI W INTERNECIE

Dyżurnet.pl to punkt kontaktowy, w którym możesz zgłaszać informacje o wszystkich nielegalnych i niepokojących Cię treściach znalezionych w Internecie. Jeśli specjaliści z dyżurnet.pl uznają, że znalezione przez Ciebie treści są nielegalne – poinformują o tym policję lub prokuraturę. Nielegalne treści zgłoś za pomocą formularza internetowego: <https://dyzurnet.pl/formularz.html>. Możesz także napisać maila na adres: dyzurnet@dyzurnet.pl lub zadzwonić pod całodobowy numer telefonu: **0 801 615 005.**

DZIECI NAJUBOŹSZE

Caritas Polska jest organizacją, która może pomóc, jeśli Twój rodzic lub opiekunowie znaleźli się w trudnej sytuacji finansowej . Możesz zadzwonić pod jeden z numerów: **+48 22 3348500, +48 22 3348585** lub skorzystać z formularza: <http://www.caritas.pl/kontakt/>.

