

TELEFONY ZAUFANIA

Gdy nie czujesz się gotowa/gotowy do dokonania zmiany w swoim życiu, nie wiesz do kogo możesz się zgłosić o pomoc, czujesz lęk przed mówieniem o tym, co się stało w bezpośrednim kontakcie - skorzystaj z OGÓLNOPLSKICH TELEFONÓW ZAUFANIA

**Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka
800121212**

800120 002- Ogólnopolski Telefon dla Ofiar Przemocy w Rodzinie, tzw. Niebieska Linia , gdzie oferowana jest pomoc psychologiczna i prawna osobom doświadczającym przemocy i świadkom przemocy w rodzinie.

**Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży (Fundacja Dzieci Niczyje)-
116 111**

Narkomania — Pomoc Rodzinie, Infolinia Towarzystwa Rodzin i Przyjaciół Dzieci Uzależnionych - 800 120 359

POMARAŃCZOWA Linia - system pomocy rodzinom, w których istnieje problem alkoholowy- 800 140 068

Antydepresyjny Telefon Zaufania Centrum ITAKA -22 654 40 41

**Zgłaszanie nielegalnych treści w Internecie- 801 615 005,
e-mail: dyzurnet@dyzurnet.pl**

800100100- pomoc telefoniczna i online dla rodziców i nauczycieli, którzy potrzebują wsparcia i informacji w zakresie pomocy dzieciom przeżywającym kłopoty i trudności takie jak: agresja i przemoc w szkole, cyberprzemoc i zagrożenia związane z nowymi technologiami, wykorzystanie seksualne, kontakt z substancjami psychoaktywnymi, depresja i obniżony nastrój, myśli samobójcze, zaburzenia odżywiania.