

JEŚLI CZUJESZ , ŻE POTRZEBUJESZ SKONSULTOWAĆ SIĘ POZA SZKOŁĄ - TU **RÓWNIEŻ**  
UZYSKASZ WSPARCIE I POMOC :

## NIEODPŁATNE SESJE ONLINE Z PSYCHOLOGIEM

WIĘCEJ NA:  
[stopdepresji.pl](http://stopdepresji.pl)

 22 484 88 04  
TELEFON ZAUFANIA MŁODYCH



 22 484 88 01  
Antydepresyjny Telefon Zaufania

 22 484 88 04  
TELEFON ZAUFANIA MŁODYCH

**Dyżury psychologów:** poniedziałek - sobota:11:00 - 21:00

**Czat:** poniedziałek i wtorek:11:00 - 21:00 Link do czatu jest widoczny w godzinach funkcjonowania

# Antydepresyjny Telefon Zaufania (22) 484 88 01

„Antydepresyjny Telefon Zaufania” prowadzi Fundacja ITAKA – Centrum Poszukiwań Ludzi Zaginionych pod numerem (22) 484 88 01. Dni i godziny na przestrzeni lat się zmieniały, dlatego najlepiej sprawdzić szczegóły na stronie: <http://stopdepresji.pl/>



## Antydepresyjny Telefon Forum Przeciwko Depresji (22) 594 91 00

Forum Przeciw Depresji prowadzi Antydepresyjny Telefon pod numerem (22) 594 91 00 czynny w każdą środę i czwartek od 17.00 do 19.00 (koszt połączenia jak na numer stacjonarny wg taryfy operatora telefonicznego). Więcej o projekcie na stronie: <https://forumprzeciwdepresji.pl/wazne-telefony-antydepresyjne>

## Telefon zaufania dla dzieci 116 111

116 111 to pierwszy bezpłatny i ogólnopolski telefon zaufania dla młodych ludzi, który prowadzi Fundacja „Dajemy Dzieciom Siłę”. Z konsultantami Telefonu Zaufania 116 111 można się podzielić swoimi troskami i problemami. Celem naszego działania jest również poprawa samopoczucia, a często – bezpieczeństwa dzwoniących. Kontakt z konsultantami Telefonu Zaufania dla Dzieci i Młodzieży 116 111 jest dla wielu młodych osób pierwszą szansą na powiedzenie o swoich problemach, m.in. depresji, samookaleczeniach czy obniżonym nastroju, uzyskanie wsparcia w trudnych

chwilach i dostrzeżenie dorosłych – rodziców i profesjonalistów, którzy mogą pomóc w rozwiązaniu kłopotów.

Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży 116 111 jest czynny codziennie od 12:00 do 22:00, a z jego konsultantami można się również skontaktować wysyłając anonimową wiadomość online przez [www.116111.pl/napisz](http://www.116111.pl/napisz). Więcej informacji: [www.116111.pl](http://www.116111.pl)

## Telefon zaufania dla dzieci 800 080 222

Od 1 października 2019 roku działa całodobowa bezpłatna infolinia tzw. telefon zaufania dla dzieci i młodzieży 800 080 222. Ma zapewnione finansowanie z budżetu państwa do końca 2020 r. Projekt prowadzi Fundacja ITAKA – Centrum Poszukiwań Ludzi Zaginionych

## Telefon dla Rodziców i Nauczycieli 800 100 100

### Telefon dla Rodziców i Nauczycieli w sprawie Bezpieczeństwa

**Dzieci 800 100 100** prowadzi Fundacja „Dajemy Dzieciom Siłę”. To **bezpłatna i anonimowa** pomoc telefoniczna oraz online dla rodziców i nauczycieli, którzy potrzebują wsparcia i informacji w zakresie przeciwdziałania i pomocy dzieciom przeżywającym kłopoty i trudności wynikające z problemów i zachowań ryzykownych takich jak: agresja i przemoc w szkole, cyberprzemoc i zagrożenia związane z nowymi technologiami, wykorzystywanie seksualne, kontakt z substancjami psychoaktywnymi, uzależnienia, depresja, myśli samobójcze, zaburzenia odżywiania. Więcej informacji: [www.800100100.pl](http://www.800100100.pl).

## Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka

**800121212 – Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka** jest bezpłatny i 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 na pewno oddzwoni. Psycholodzy, pedagodzy, a także prawnicy udzielają niezbędnego

wsparcia wszystkim dzwoniącym dzieciom. Pod numer interwencyjny również osoby dorosłe mogą zgłaszać problemy dzieci. Więcej informacji: [www.brpd.gov.pl/telefon-zaufania](http://www.brpd.gov.pl/telefon-zaufania)

**Centrum Wsparcia dla osób w stanie kryzysu psychicznego tel. 800 70 2222)**  
**Kryzysowy Telefon Zaufania dla Dorosłych tel. 116 123 ( 14-22 )**