

# UCZNIU !

## TU ZNAJDZIESZ POMOC

Jeśli zmagasz się z trudnościami, ze smutkiem, stanami lękowymi czy poczuciem osamotnienia – zadzwoń, poproś o pomoc albo zwyczajnie porozmawiaj:

- **800 702 222** – linia wsparcia dla osób w stanie kryzysu psychicznego – całodobowa i bezpłatna telefoniczna pomoc psychologiczna dla dzieci, młodzieży i dorosłych. Czat i pomoc online dostępne są na stronie [www.linia wsparcia.pl](http://www.linia wsparcia.pl)
- **116 123** – Telefon Zaufania dla Osób Dorosłych w Kryzysie Emocjonalnym – prowadzony przez Instytut Psychologii Zdrowia, czynny codziennie w godzinach 14.00-22.00 połączenie bezpłatne, [www.116123.edu.pl](http://www.116123.edu.pl)
- **116 111** – Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży - bezpłatny, całodobowy telefon zaufania Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę. Można także pisać: [www.116111.pl](http://www.116111.pl)
- **800 080 222** – całodobowa bezpłatna infolinia dla dzieci, młodzieży, rodziców i nauczycieli
- **800 12 12 12** – Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka, czynny od poniedziałku do piątku w godzinach 8.15-20.00
- **800 120 002** – Ogólnopolski Telefon dla Ofiar Przemocy w Rodzinie „Niebieska Linia” – jeśli doświadczasz przemocy w rodzinie, skorzystaj z tej bezpłatnej i całodobowej linii wsparcia. Więcej na stronie internetowej [www.niebieska linia.org](http://www.niebieska linia.org)
- **22 594 91 00** – Antydepresyjny Telefon Zaufania Forum Przeciw Depresji – telefon dla osób chorujących na depresję oraz ich bliskich. Linia oraz forum internetowe dostępne na stronie [www.forumprzeciwdepresji.pl](http://www.forumprzeciwdepresji.pl), obsługuje lekarz psychiatra
- **22 484 88 01** – antydepresyjny telefon zaufania - ITAKA, czynny w poniedziałki i czwartki w godzinach 17.00-20.00
- **22 425 98 48** – Telefoniczna Pierwsza Pomoc Psychologiczna, czynna od poniedziałku do piątku w godzinach 17.00-20.00 oraz w soboty w godzinach 15.00-17.00
- **22 255 22 50 i 800 012 005** – Telefon Pogadania – uruchomiona na początku pandemii linia czynna jest w godzinach 12.00-20.00, wolontariusze z całej Polski odbierają telefony od wszystkich, którzy czują się samotni, mają trudności lub potrzebują rozmowy. Więcej na stronie internetowej: [www.telefonpogadania.pl](http://www.telefonpogadania.pl)