

# TU ZNAJDZIESZ POMOC

## *ulotka dla ucznia*

**Jeśli zmagasz się z trudnościami, ze smutkiem, stanami lękowymi czy z poczuciem osamotnienia – zadzwoń, poproś o pomoc**

**800 702 222 – linia wsparcia dla osób w stanie kryzysu psychicznego** – całodobowa i bezpłatna telefoniczna pomoc psychologiczna dla dzieci, młodzieży i dorosłych; chat i pomoc on-line dostępne 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)

**116111 – 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 doświadczysz przemocy w rodzinie, skorzystaj z tej bezpłatnej i całodobowej linii wsparcia, więcej na stronie: [www.niebieskalinia.org](http://www.niebieskalinia.org)

**22 594 91 00 – Antydepresyjny Telefon Zaufania Forum Przeciw Depresji** – telefon dla osób chorujących na depresję oraz ich bliskich, linię 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:–20:00, wolontariusze z całej Polski odbierają telefony od wszystkich, którzy czują się samotni, mają trudności lub potrzebują porozmawiania, więcej na stronie internetowej: [www.telefonpogadania.pl](http://www.telefonpogadania.pl)