

# 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 rozmawiania. Więcej na stronie internetowej: [www.telefonpogadania.pl](http://www.telefonpogadania.pl)