

Jeśli masz problem, nie masz z kim porozmawiać lub potrzebujesz wsparcia - zobacz gdzie możesz uzyskać pomoc.

Telefony zaufania:

Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznik Praw Dziecka

[800 12 12 12](tel:800121212)

bezpłatny, anonimowy, całodobowy

chat całodobowy

Pod tym numerem zarówno dzieci, jak i ich rodzice czy opiekunowie mogą w każdej chwili uzyskać profesjonalne wsparcie psychologiczne i prawne.

Pod numer ten mogą też dzwonić osoby dorosłe, aby zgłosić problemy dzieci lub rażące zaniedbania względem nich.

Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży

Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę

[116 111](tel:116111)

bezpłatny, anonimowy, całodobowy

chat w godzinach 14:00 - 24:00

Telefon ten służy młodzieży i dzieciom potrzebującym wsparcia, opieki i ochrony. Zapewnia dzwoniącym możliwość wyrażania trosk, rozmawiania o sprawach dla nich ważnych oraz kontaktu w trudnych sytuacjach.

Telefon i chat zaufania dla dzieci i młodzieży

Towarzystwo Przyjaciół Dzieci

[800 119 119](tel:800119119)

bezpłatny, anonimowy

codziennie w godzinach 14:00 - 22:00

Telefon i czat zaufania dla dzieci i młodzieży umożliwia kontakt z psychologami.

Pozwala to na bezpłatnie omówienie trudności ze specjalistą. Wybierając ten numer lub pisząc na chatcie można porozmawiać z psychologiem o przeżyciach i problemach, a także uzyskać wsparcie w kryzysie psychicznym. Można również zgłaszać się z problemami związanymi z nauką i szkołą, relacjami rodzinnymi, rówieśniczymi i romantycznymi, dojrzewaniem, dyskryminacją.

Telefon Zaufania Młodych (do 25 roku życia)

Fundacja ITAKA - Centrum Poszukiwań Osób Zaginionych

[22 484 88 04](tel:224848804)

*płatny według stawek operatora
od poniedziałku do piątku w godzinach 13:00 - 20:00*

Numer skierowany jest głównie do: dzieci, młodzieży i młodych dorosłych - do 25 lat.

Dzwonić można w przypadku kłopotów w szkole, w domu, gdy jako młody dorosły masz problemy w pracy, w relacjach z ludźmi lub po prostu potrzebujesz porozmawiać, gdy czujesz, że dzieje się coś niepokojącego lub nie radzisz sobie z codziennością. Również wtedy, gdy podejrzewasz, że masz depresję, masz opory przed pójściem do specjalisty, obawiasz się reakcji otoczenia na wiadomość, że chodzisz do psychologa, leczysz się u psychiatry, ale także gdy podejrzewasz, że na depresję choruje ktoś z Twoich bliskich, przyjaciół i chcesz wiedzieć, jak możesz mu pomóc.

Bezpłatna linia wsparcia dla osób po stracie bliskich

tel. 0 800 108 108

(poniedziałek-piątek od 14.00 do 20.00)

Telefoniczna Pierwsza Pomoc Psychologiczna

tel. 22 425 98 48

(poniedziałek – piątek od 17:00 do 20:00 / sobota od 15:00 do 17:00)

Stowarzyszenia Animo – Odważ się żyć!

Wsparcie psychologiczne osób trudności z powodu zaburzeń lękowych.

tel. 22 270 11 65

Infolinia (w języku polskim) czynna jest od poniedziałku do czwartku
w godzinach 18:00-21:00