

GDZIE SZUKAĆ POMOCY W TRUDNYCH I KRYZYSOWYCH SYTUACJACH?

KOGO ZAPYTAĆ O POMOC, GDY CZUJEMY SIĘ BEZRADNI I OSAMOTNIENI?

CO ZROBIĆ, JEŚLI TRUDNOŚCI ŻYCIOWE NAS PRZERASTAJĄ?

ANONIMOWA POLICYJNA LINIA SPECJALNA 0 800 120 148

Połączenie bezpłatne, czynne całą dobę.

ŁÓDZKI ANONIMOWY TELEFON ZAUFANIA 429288

RZECZNIK PRAW DZIECKA (0-22) 696 55 50, 696 55 75 <http://www.brpd.gov.pl/>

ul. Śniadeckich 10, 00-656 Warszawa; e-mail: rzecznik@brpd.gov.pl

DZIECIĘCY TELEFON ZAUFANIA RZECZNIKA PRAW DZIECKA

0 800 12 12 12 www.brpd.gov.pl

Jest telefonem skierowanym do wszystkich dzieci potrzebujących pomocy. Dzwoniąc pod ten numer możesz porozmawiać ze specjalistą, który postara się Ci pomóc. Połączenie jest bezpłatne z telefonów stacjonarnych oraz komórkowych w sieci Orange. Linia działa w godzinach od 8.15 do 20.00.

OGÓLNOPOLSKI TELEFON ZAUFANIA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY

116 111 www.116111.pl

Numer ten jest linią anonimową służący dzieciom i młodzieży potrzebującym wsparcia, opieki oraz ochrony. Dzwoniąc nie musisz podawać swojego imienia, nazwiska, ani adresu zamieszkania, a numer 116 111 nie jest widoczny w rachunku za telefon, ani na billingu. Połączenia z telefonów komórkowych i stacjonarnych są bezpłatne. Linia jest czynna od poniedziałku do piątku, w godzinach od 9 do 17. Telefon jest przeznaczony dla dzieci i młodzieży w wieku od 7 do 18 lat. Masz kłopoty w domu, w szkole, z rodzicami, czy rówieśnikami? Zadzwoń.

OGÓLNOPOLSKIE POGOTOWIE DLA OFIAR PRZEMOCY W RODZINIE "NIEBIESKA LINIA" 0 801 120 002 www.niebieskalinia.pl

Niebieska Linia To telefon dla osób, które są ofiarami przemocy w rodzinie lub mają informacje o osobach doświadczających takiej przemocy w swoich domach. Połączenie z numerem jest płatne tylko za pierwszy impuls, wg stawek operatora. Linia jest czynna od poniedziałku do soboty, w godzinach od 8 do 22, oraz w niedziele i święta w godzinach od 8 do 16

TELEFON ZAUFANIA „ZATRZYMAJ PRZEMOC” 0 800 120 148

„POMARAŃCZOWA LINIA" 0 800 14 00 68

Pomaga rodzicom, których dzieci mają problem z alkoholem. Telefon czynny codziennie w godz. 16.00 – 21.00

**PAŃSTWOWA AGENCJA ROZWIĄZYWANIA PROBLEMÓW
ALKOHOLOWYCH (022) 532 03 20 www.parpa.pl**

HIV/AIDS „ZIELONA LINIA” (022) 621 33 67

Telefon czynny: poniedziałek i środa 13.00 – 19.00 oraz wtorek i piątek 10.00 – 16.00

**CAŁODOBOWY TELEFON ZAUFANIA KRAJOWEGO CENTRUM DS.
AIDS (022) 692 82 26 www.aids.gov.pl**

**OGÓLNOPOLSKI TELEFON ZAUFANIA NARKOTYKI – NARKOMANIA
0 801 199 990 www.narkomania.org.pl**

Telefon zaufania oferuje profesjonalną pomoc w zakresie informacji, porad, wsparcia psychologicznego dla:

- osób uzależnionych od narkotyków
- osób okazjonalnie używających narkotyków
- rodziców i przyjaciół osób używających narkotyków
- pedagogów, nauczycieli, wychowawców
- wszystkich innych osób zainteresowanych tym problemem

Czynny codziennie od 16.00 do 21.00. Całe połączenie płatne tylko 35 gr.

INFOLINIA STOWARZYSZENIA KARAN 0 800 120 289

Informacja skierowująca i pomoc w problemach związanych z narkotykami.

ŁÓDZKI ANTYNARKOTYKOWY TELEFON ZAUFANIA 42 665 19 08

TELEFONICZNA PORADNIA POMOCY PALĄCYM 0 801 108 108

www.jakrzuciepalenie.pl Czynny od poniedziałku do piątku w godzinach 11.00 – 19.00.

ANTYDEPRESYJNY TELEFON ZAUFANIA FUNDACJI ITAKA

(0 22) 654 40 41 www.leczdepresje.pl Czynny w poniedziałek i czwartek w godzinach 17-20.

**RAZEM PRZECIWKO SAMOBÓJSTWU www.przyjaciele.org
www.przyjaciele.org/pomoc/gdzie_pomoc.php**

**TELEFON ZAUFANIA DLA OSÓB UZALEŻNIONYCH OD JEDZENIA
(ANOREKSJA, BULIMIA, NADWAGA) (0 22) 632 08 82**

Czynny codziennie w godz. 16.00-20.00.

POMOC DLA OSÓB NIEPEŁNOSPRAWNYCH www.integracja.org.pl

www.niepelnosprawni.pl

**INFOLINIA PRZEZNACZONA DLA OSÓB Z PROBLEMAMI
PSYCHICZNYMI LUB ICH RODZIN (022) 885 84 83**