

Ważne telefony i linki

TELEFON ZAUFANIA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY

Tel. 116111 jest czynny przez całą dobę - Masz problem? Czujesz smutek, złość, bezsilność? Czujesz się samotny, potrzebujesz wsparcia i rozmowy z życzliwą osobą? Z pomocy można skorzystać także poprzez napisanie wiadomości przez stronę internetową. Pomoc telefoniczna ma charakter anonimowy.

www.116111.pl

TELEFON ZAUFANIA RZECZNIKA PRAW DZIECKA

Tel. 800 12 12 12 - tu również możesz zadzwonić, gdy nie wiesz z kim porozmawiać, a coś bardzo Cię martwi. Telefon jest bezpłatny i jest czynny od poniedziałku do piątku od godziny 8:15 do 16:15.

CAŁODOBOWY TELEFON ZAUFANIA ALCO TEL

Tel. 12/ 411 60 44 - telefon polecany jest szczególnie osobom dotkniętym problemem alkoholowym (osoby uzależnione, rodziny lub bliscy osób uzależnionych, osoby pijące ryzykownie). Telefoniczne poradnictwo jest również świadczone osobom nadużywającym innych substancji psychoaktywnych.

TELEFON ZAUFANIA DLA OSÓB CIERPIĄCYCH Z POWODU UZALEŻNIEŃ BEHAWIORALNYCH ORAZ ICH BLISKICH

Tel. 801-889-880 jest czynny codziennie w godzinach od 17 do 22. Dzwoniąc płacisz tylko za pierwszy impuls połączenia.

www.uzaleznieniabehawioralne.pl

OGÓLNOPOLSKI TELEFON DLA OFIAR PRZEMOCY W RODZINIE „NIEBIESKA LINIA”

Tel. 800 120 002 - zadzwoń, jeśli ktoś w Twojej rodzinie krzywdzi Cię – bije lub obraża. Możesz tam opowiedzieć o swojej sytuacji i dowiedzieć się gdzie szukać pomocy w Twoim otoczeniu. Bezpłatna pomoc dostępna przez całą dobę.

<http://www.niebieska.org/>

OGÓLNOPOLSKI TELEFON ZAUFANIA „NARKOTYKI – NARKOMANIA”

Tel. 800 199 990 - zadzwoń jeśli masz problemy z narkotykami, używasz ich, jesteś uzależniony lub martwisz się o kogoś z Twojego otoczenia. Możesz tam uzyskać fachową poradę, a także informację o tym, jak pomóc sobie lub bliskiej osobie. Telefon jest czynny codziennie w godzinach od 16.00 do 21.00, połączenia bezpłatne.

Pomoc dla dzieci i dorosłych.

TUMBOLINIA

Tel. 800 111 123 - pomoc telefoniczna dla dzieci i nastolatków przeżywających śmierć kogoś bliskiego, a także dla ich rodziców i opiekunów. Linia czynna jest od poniedziałku do piątku w godzinach 12.00 - 18.00. Można także zostawić swój numer i wiadomość, tak by konsultanci mogli oddzwonić do potrzebującej osoby.

www.tumbopomaga.pl/