

# TELEFONY ZAUFANIA

	<p><b>116 111 – Telefon Zaufania Dla Dzieci i Młodzieży</b> Zadzwoń lub napisz, gdy coś Cię martwi, masz jakiś problem, nie masz z kim porozmawiać lub wstydzisz się o czymś opowiedzieć. Telefon jest czynny codziennie od godziny 12.00 do 20.00, wiadomość przez stronę <a href="http://www.116111.pl">www.116111.pl</a> możesz przesać całą dobę. Pomoc świadczona przez konsultantów Telefonu 116 111 jest całkowicie bezpłatna. <b>Pomoc dla dzieci i młodzieży.</b></p>
	<p><b>800 100 100 – helpline.org.pl</b> Zadzwoń lub napisz do Zespołu helpline.org.pl jeśli korzystasz z Internetu i telefonu komórkowego i dzieje się coś co Cię niepokoi, np. ktoś bez Twojej zgody rozsyła Twoje zdjęcia, czy ktoś obraża Cię w Internecie. Możesz tam zadzwonić również wtedy, gdy masz obawy, że zbyt często korzystasz z telefonu lub internetu. Telefon jest czynny od poniedziałku do piątku w godzinach 11.00 do 17.00 (połączenie bezpłatne). W tych samych godzinach działa chat na stronie <a href="http://www.helpline.org.pl">www.helpline.org.pl</a> <b>Pomoc dla dzieci, młodzieży i dorosłych.</b></p>
	<p><b>800 12 12 12 – Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka</b> Tu również możesz zadzwonić, gdy nie wiesz z kim porozmawiać, a coś bardzo Cię martwi. Możesz tam także zgłaszać takie sytuacje, które według Ciebie są niesprawiedliwe i masz poczucie, że ktoś zachował się nie tak jak powinien – np. złamał prawo. Telefon jest bezpłatny i jest czynny od poniedziałku do piątku od godziny 8:15 do 20:00 (połączenie bezpłatne). Jeśli zadzwonisz tam w godzinach nocnych i zostawisz informację o sobie i swój numer – konsultanci do Ciebie oddzwonią. <b>Pomoc dla dzieci i dorosłych.</b></p>
	<p><b>116 000</b> - Całodobowy, bezpłatny telefon w sprawie zaginionego dziecka. Telefon 116 000 jest skierowany do rodziców i opiekunów, którym zaginęło dziecko, do zaginionych dzieci oraz do wszystkich osób, które mogą pomóc w ich odnalezieniu. Telefon 116000 działa 24 godziny na dobę, 7 dni w tygodniu (połączenie bezpłatne). <a href="http://www.zaginieni.pl">www.zaginieni.pl</a> <b>Pomoc dla dzieci i dorosłych.</b></p>
	<p><b>801 120 002 – Ogólnopolski Telefon dla Ofiar Przemocy w Rodzinie „Niebieska Linia”</b> 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. Telefon działa od poniedziałku do soboty w godz. 8.00 - 22.00, a w niedziele i święta od 8.00 do 16.00. Dzwońiąc płacisz tylko za pierwszy impuls połączenia. <a href="http://www.niebieskalinia.org/">http://www.niebieskalinia.org/</a> <b>Pomoc dla dzieci i dorosłych.</b></p>
	<p><b>800 676 676 - Infolinia Rzecznika Praw Obywatelskich</b> Na Infolinii Obywatelskiej można uzyskać podstawowe informacje o prawach człowieka i kompetencjach RPO oraz dowiedzieć się wszystkiego o prawie antydyskryminacyjnym. Doświadczeni prawnicy starają się udzielić niezbędnych informacji bądź pomóc skierować sprawę do właściwej instytucji. Telefon jest czynny w poniedziałki w godz. 10.00 - 18.00 oraz od wtorku do piątku w godz. 8.00 - 16.00 (połączenie bezpłatne z telefonów stacjonarnych i komórkowych). <b>Pomoc dla dorosłych.</b></p>

	<p><b>116 123 – Telefon Zaufania dla Osób Dorosłych w Kryzysie Emocjonalnym</b> Skorzystaj z niego, jeśli jesteś osobą dorosłą i przeżywasz trudności osobiste, nie potrafisz poradzić sobie ze swoim zmartwieniem. Możesz tam dzwonić od poniedziałku do piątku od godz. 14.00 do 22.00 (połączenie bezpłatne). <a href="http://116123.edu.pl/">http://116123.edu.pl/</a> <b>Pomoc dla dorosłych.</b></p>
	<p><b>800 120 226 – Policyjny Telefon Zaufania ds. Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie</b> Pod tym numerem telefonu można uzyskać wsparcie w sytuacji przemocy w rodzinie. Specjaliści obsługujący linię udzielają informacji na temat procedury "Niebieskiej Karty", np. jakie inne podmioty poza policją, mogą ją założyć. Telefon jest czynny od poniedziałku do piątku w godzinach 9.30 - 15.30 (połączenie bezpłatne). <b>Pomoc dla dzieci i dorosłych.</b></p>
	<p><b>801 190 990 - Ogólnopolski Telefon Zaufania „Narkotyki – Narkomania”</b> 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. Dzwoniąc płacisz tylko za pierwszy impuls połączenia. <b>Pomoc dla dzieci i dorosłych.</b></p>
	<p><b>801 889 880 - Telefon Zaufania "Uzależnienia behawioralne"</b> Z telefonu mogą korzystać wszystkie osoby, które mają problem lub też zastanawiają się, czy mają problem z uzależnieniami behawioralnymi. Z konsultantami mogą rozmawiać również osoby bliskie osobom uzależnionym – rodzina, przyjaciele, znajomi. Infolinia jest czynna codziennie w godzinach od 17.00 do 22.00 z wyjątkiem świąt państwowych. Dzwoniąc płacisz tylko za pierwszy impuls połączenia. <a href="http://www.uzaleznieniabehawioralne.pl">www.uzaleznieniabehawioralne.pl</a></p>
	<p><b>22 635 93 92 - Telefon grupy edukatorów seksualnych "PONTON"</b> Raz w tygodniu, w piątek pod tym numerem w godzinach 16:00-20:00 wolontariusze - edukatorzy seksualni Grupy "Ponton" odpowiadają na wasze pytania związane z seksualnością, dojrzewaniem, antykoncepcją itp. Opłata za połączenie z numerem zgodnie z cennikiem operatora. <a href="http://www.ponton.org.pl">www.ponton.org.pl</a> <b>Pomoc dla młodzieży.</b></p>
	<p><b>22 828 11 12 - Telefonie Zaufania dla Ofiar i Sprawców Przemocy Seksualnej</b> Telefon zaufania stanowi uzupełnienie działania poradni Fundacji Promocji Zdrowia Seksualnego, oferując pomoc osobom dorosłym, które doświadczyły przemocy seksualnej oraz służąc radą i wsparciem osobom, które pragną wyeliminować własne niepożądane myśli i zachowania. Telefon jest czynny we wtorki i środy od godz. 15:00 do 18:00. Opłaty za połączenia z numerem zgodnie z cennikiem operatora <a href="http://www.funpzs.org.pl">www.funpzs.org.pl</a> <b>Pomoc dla dorosłych.</b></p>