

# NUMERY POMOCOWE [DO KOGO SIĘ ZWRÓCIĆ I GDZIE SZUKAĆ POMOCY?]

## 112 – Numer alarmowy

To główny i podstawowy numer alarmowy we wszystkich nagłych wypadkach. Zadzwoń pod ten numer, jeśli zagrożone jest życie lub zdrowie dziecka i niezbędna jest interwencja policji, straży pożarnej lub pogotowia. Operator numeru alarmowego po Twoim zgłoszeniu powiadomi odpowiednie służby ratownicze.

W Polsce działają również numery alarmowe do poszczególnych instytucji:

997 Policja

998 Straż Pożarna

999 Pogotowie Ratunkowe

## 800 12 12 12 – Dziecięcy telefon zaufania Rzecznika Praw

### Dziecka

Telefon skierowany do wszystkich dzieci, które potrzebują pomocy. Jeśli zadzwonisz pod ten numer, będziesz mógł/mogła/mogło porozmawiać ze specjalistą, który postara się pomóc. Numer działa przez całą dobę, siedem dni w tygodniu. Pod ten numer mogą też dzwonić osoby dorosłe, aby zgłosić problemy dzieci lub rażące zaniedbania względem nich. W celu otrzymania wsparcia możesz skontaktować się także za pośrednictwem czatu na stronie internetowej Rzecznika Praw Dziecka [www.brpd.gov.pl](http://www.brpd.gov.pl). Od kwietnia 2020 roku rozszerzono działalność telefonicznej linii interwencyjnej. Wszystkie osoby – uczniowie, rodzice, nauczyciele czy władze lokalne – uzyskają pomoc prawną i wyjaśnienia dotyczące treści, które mogą być nauczane w polskich szkołach.

## 116 111 – Telefon zaufania dla dzieci i młodzieży

Jeżeli czujesz się krzywdzony i potrzebujesz pomocy – możesz zadzwonić pod ten numer. Specjaliści porozmawiają z Tobą o każdym trudnym problemie i udzielą Ci pomocy. Telefon działa 7 dni w tygodniu całodobowo. Możesz także zarejestrować się na stronie [www.116111.pl](http://www.116111.pl) i napisać wiadomość.

## 800 080 222 – Całodobowa infolinia Fundacji ITAKA

Całodobowa, bezpłatna infolinia dla dzieci i młodzieży, rodziców oraz nauczycieli. Jeśli czujesz się przygnębiony, masz problemy w szkole lub w domu, lub jesteś ofiarą przemocy, tutaj też czekają na Ciebie specjaliści. To doświadczeni pracownicy Fundacji ITAKA — Centrum Poszukiwań Ludzi Zaginionych: psychologowie, pedagodzy i prawnicy. Konsultanci odpowiedzą na twoje pytania, doradzą, co możesz zrobić w swojej sytuacji. Możesz skontaktować się także przez stronę: [www.liniadzieciom.pl](http://www.liniadzieciom.pl).

# NUMERY POMOCOWE [DO KOGO SIĘ ZWRÓCIĆ I GDZIE SZUKAĆ POMOCY?]

## 801 120 002 – Ogólnopolski telefon dla ofiar przemocy w rodzinie „Niebieska Linia”

To numer, pod który mogą dzwonić ofiary przemocy w rodzinie, a także osoby, które usłyszały o takiej przemocy lub są jej świadkami. Konsultacje prowadzone są telefonicznie lub mailowo pod adresem: [niebieskalinia@niebieskalinia.info](mailto:niebieskalinia@niebieskalinia.info) Kontaktując się z „Niebieską Linia”, uzyskasz wsparcie, pomoc psychologiczną, informacje o możliwościach uzyskania pomocy najbliższej Twojego miejsca zamieszkania.

## 801 615 005 – Dyżurnet.pl

Pod tym numerem można zgłaszać informacje o wszystkich nielegalnych i niepokojących treściach znalezionych w Internecie. Jeśli specjaliści z [dyzurnet.pl](http://dyzurnet.pl) uznają, że znalezione przez Ciebie treści są nielegalne – poinformują o tym policję lub prokuraturę. Twoje zgłoszenie może być anonimowe, to znaczy, że nikt nie dowie się o tym, że to Ty zgłosiłeś nielegalne treści. Niepokojące Cię treści możesz też zgłosić poprzez stronę [www.dyzurnet.pl](http://www.dyzurnet.pl), lub e-mailowo: [dyzurnet@dyzurnet.pl](mailto:dyzurnet@dyzurnet.pl).

## 800 199 990 – Ogólnopolski Telefon Zaufania

To numer, pod którym uzyskasz pomoc oraz wsparcie, jeśli Twój problem związany jest z narkotykami lub uzależnieniem od narkotyków. Możesz zadzwonić zarówno wtedy, gdy problem dotyczy Ciebie, jak i wtedy, kiedy zauważysz, że problem z narkotykami ma osoba w Twoim otoczeniu. Telefon jest czynny codziennie od 16:00 do 21:00, z wyjątkiem świąt państwowych.

## 800 100 100 – Telefon dla rodziców i nauczycieli Fundacji

Dajemy Dzieciom Siłę

To bezpłatna i anonimowa pomoc dla rodziców i nauczycieli, którzy potrzebują wsparcia i informacji

w zakresie pomocy psychologicznej dla dzieci przeżywających kłopoty i trudności takie jak: agresja,

przemoc w szkole, cyberprzemoc, zagrożenia związane z nowymi technologiami, wykorzystanie

seksualne, kontakt z substancjami psychoaktywnymi, depresja i obniżony nastrój, myśli samobójcze,

zaburzenia odżywiania. Specjaliści dostępni są od poniedziałku do piątku, w godzinach 12:00-15:00.