

# Specjalistyczne telefony zaufania

## Przemoc w rodzinie, szkole, interwencje

**800 800 605** – bezpłatna linia dla dzieci, młodzieży, rodziców, nauczycieli i pedagogów. Telefon działa całodobowo – profesjonalna pomoc doświadczonych psychologów, pedagogów i prawników, e-mail: [pomagamy@1815.pl](mailto:pomagamy@1815.pl)

**800 120 226** – bezpłatna linia policji ds. **Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie**. Specjaliści przyjmują zgłoszenia przemocy w rodzinie (uruchomienie procedury **Niebieskiej Karty**), podejmują interwencje i doradzają w sytuacjach kryzysowych. Telefon działa od pon. do pt. w godz. 9:30-15:30.

**22 668 70 00** – całodobowa **Poradnia Telefoniczna Niebieskiej Linii**, przeznaczona m.in. do zgłaszania przemocy domowej.

**116 000** – telefon w sprawie zaginionego dziecka i nastolatka.

**800 100 100** – bezpłatna linia dla **rodziców** i nauczycieli szukających wsparcia w przypadku przeciwdziałania **przemocy wobec dzieci** (cyberprzemoc, przemoc w szkole, substancje psychoaktywne). Linia czynna pn.-pt. w godz. 12:00-15:00.

## Relacje, związki, przemoc seksualna

**19 288** – **Młodzieżowy Telefon Zaufania**, dyżury specjalistów pon.-pt. 15:00-19:00.

**22 635 93 92** – **Piątkowe Pogotowie Pontonowe**, młodzieżowy telefon zaufania do rozmów o seksie i związkach, pt. 16:00-20:00.

## Alkohol, nadużywanie substancji psychoaktywnych

**0 519 047 370** – Specjalistyczna Poradnia Profilaktyczno-Terapeutyczna dla Dzieci i Młodzieży ze Środowisk Zagrożonych Alkoholizmem "OPTA". Telefon przeznaczony dla dzieci i młodzieży w wieku do 21 lat oraz rodziców nastolatków borykających się z uzależnieniami. Dyżury specjalistów w pt., godz. 10:00-14:00.

## Zdrowie psychiczne, depresja dziecka, pomoc psychologiczna

**22 484 88 04** – telefon fundacji **ITAKA**, Telefon Zaufania Młodych, psychologowie dyżurują pon.-sob. w godz. 12:00-20:00.

**22 594 91 00** – Antydepresyjny Telefon Forum Przeciw Depresji, płatny, dostępny śr.-czw. 17:00-19:00.

**22 425 98 48** – Telefoniczna Pierwsza Pomoc Psychologiczna, pon.-pt. 17:00-20:00, sob. 15:00-17:00.

## Dyżur specjalistów na chatce

W niektórych przypadkach fundacje lub jednostki prowadzące telefony zaufania oferują opcję rozmowy ze specjalistą za pośrednictwem **chatu online**. Dzieci i nastolatki mogą korzystać m.in. z chatu na stronie telefonu 116 111, na portalu Towarzystwa Przyjaciół Dzieci oraz na stronie Rzecznika Praw Dziecka:

- [Czatuj 116 111.pl](https://chatuj.116111.pl)
- [Telefon i czat zaufania 800 119 119.pl](https://telefon-i-czat.zaufania.800119119.pl)
- [Dzieciuj telefon zaufania rzecznika praw dziecka](https://dzieciuj.zaufania.rzecznika-praw-dziecka.pl) (chat w języku polskim i ukraińskim).