

POTRZEBUJESZ WSPARCIA? ZADZWOŃ, NAPISZ, POROZMAWIAJ



800 12 12 12



(BEZPŁATNY, ANONIMOWY, CAŁODOBOWY)



DZIECIĘCY TELEFON ZAUFANIA RZECZNIKA PRAW DZIECKA

(CHAT CAŁODOBOWY)



116 111



(BEZPŁATNY, ANONIMOWY, CAŁODOBOWY)



TELEFON ZAUFANIA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY FUNDACJI DAJEMY DZIECIOM SIŁĘ

(CHAT 14.00 – 24.00)



800 119 119



(BEZPŁATNY, ANONIMOWY)

TELEFON I CHAT ZAUFANIA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY TOWARZYSTWA PRZYJACIÓŁ DZIECI

(CODZIENNIE 14.00 – 22.00)



22 484 88 04

(PŁATNY WG STAWEK OPERATORA)

TELEFON ZAUFANIA MŁODYCH FUNDACJI ITAKA (do 25 r.ż.)

(PON. – PT. 13.00 – 20.00)



116 123



(BEZPŁATNY, ANONIMOWY, CAŁODOBOWY)



KRYZYSOWY TELEFON ZAUFANIA INSTYTUTU PSYCHOLOGII ZDROWIA PTP

(CHAT CAŁODOBOWY)



116 000

(BEZPŁATNY, ANONIMOWY)

TELEFON W SPRAWIE ZAGINIONEGO DZIECKA I NASTOLATKA FUNDACJI ITAKA

(PON. – PT. 9.00 – 16.00, SOB. 9.00-13.00)



GDY MASZ WRAŻENIE LUB CZUJESZ, ŻE:

- **JESTEŚ OSAMOTNIONY(A) I NIEROZUMIANY(A) W GRUPIE, KLASIE, SZKOLE, W DOMU**
- **NIKT CIĘ NIE SŁUCHA I NIE LICZY SIĘ Z TWOIM ZDANIEM**
- **TWOIM PROBLEMEM W SZKOLE JEST HEJT LUB AGRESJA ZE STRONY KOLEGÓW**
- **NIE MOŻESZ POGODZIĆ SIĘ Z CHOROBA SVOJĄ LUB BLISKIEJ CI OSOBY**
- **NIE AKCEPTUJESZ SWOJEGO WYGLĄDU**
- **KTOŚ ROBI COŚ WBREW TWOJEJ WOLI**
- **TWOJE ŻYCIE STRACIŁO SENS**
- **POGUBIŁE(A)Ś SIĘ W ŻYCIU**
- **NIE MASZ Z KIM POROZMAWIAĆ O WAŻNYCH, TRUDNYCH LUB WSTYDLIWYCH DLA CIEBIE SPRAWACH –**

**ZADZWOŃ, NAPISZ, POROZMAWIAJ...
Z KAŻDEJ SYTUACJI JEST WYJŚCIE.**

Telefony zaufania funkcjonują po to, by dać Ci wsparcie. Dyżurują przy nich osoby, które chętnie Cię wysłuchają i pomogą w trudnej dla Ciebie sytuacji.

NIE BĘDĄ CIĘ OCENIAĆ, KRYTYKOWAĆ I WYŚMIEWAĆ.

MOŻESZ LICZYĆ NA DYSKRECJĘ I POZOSTANIESZ ANONIMOWY.

Osoba po drugiej stronie zawsze znajdzie dla ciebie czas, wysłucha, doradzi, podpowie, wesprze oraz udzieli porady.



PAMIĘTAJ NIE JESTEŚ SAM!



POTRZEBUJESZ WSPARCIA? ZADZWOŃ, NAPISZ, POROZMAWIAJ



800 12 12 12



(BEZPŁATNY, ANONIMOWY, CAŁODOBOWY)



DZIECIĘCY TELEFON ZAUFANIA RZECZNIKA PRAW DZIECKA

(CHAT CAŁODOBOWY)



116 111



(BEZPŁATNY, ANONIMOWY, CAŁODOBOWY)



TELEFON ZAUFANIA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY FUNDACJI DAJEMY DZIECIOM SIŁĘ

(CHAT 14.00 – 24.00)



800 119 119



(BEZPŁATNY, ANONIMOWY)

TELEFON I CHAT ZAUFANIA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY TOWARZYSTWA PRZYJACIÓŁ DZIECI

(CODZIENNIE 14.00 – 22.00)



22 484 88 04

(PŁATNY WG STAWEK OPERATORA)

TELEFON ZAUFANIA MŁODYCH FUNDACJI ITAKA (do 25 r.ż.)

(PON. – PT. 13.00 – 20.00)



116 123



(BEZPŁATNY, ANONIMOWY, CAŁODOBOWY)



KRYZYSOWY TELEFON ZAUFANIA INSTYTUTU PSYCHOLOGII ZDROWIA PTP

(CHAT CAŁODOBOWY)



116 000

(BEZPŁATNY, ANONIMOWY)

TELEFON W SPRAWIE ZAGINIONEGO DZIECKA I NASTOLATKA FUNDACJI ITAKA

(PON. – PT. 9.00 – 16.00, SOB. 9.00-13.00)



GDY MASZ WRAŻENIE LUB CZUJESZ, ŻE:

- **JESTEŚ OSAMOTNIONY(A) I NIEROZUMIANY(A) W GRUPIE, KLASIE, SZKOLE, W DOMU**
- **NIKT CIĘ NIE SŁUCHA I NIE LICZY SIĘ Z TWOIM ZDANIEM**
- **TWOIM PROBLEMEM W SZKOLE JEST HEJT LUB AGRESJA ZE STRONY KOLEGÓW**
- **NIE MOŻESZ POGODZIĆ SIĘ Z CHOROBA SVOJĄ LUB BLISKIEJ CI OSOBY**
- **NIE AKCEPTUJESZ SWOJEGO WYGLĄDU**
- **KTOŚ ROBI COŚ WBREW TWOJEJ WOLI**
- **TWOJE ŻYCIE STRACIŁO SENS**
- **POGUBIŁE(A)Ś SIĘ W ŻYCIU**
- **NIE MASZ Z KIM POROZMAWIAĆ O WAŻNYCH, TRUDNYCH LUB WSTYDLIWYCH DLA CIEBIE SPRAWACH –**

**ZADZWOŃ, NAPISZ, POROZMAWIAJ...
Z KAŻDEJ SYTUACJI JEST WYJŚCIE.**

Telefony zaufania funkcjonują po to, by dać Ci wsparcie. Dyżurują przy nich osoby, które chętnie Cię wysłuchają i pomogą w trudnej dla Ciebie sytuacji.

NIE BĘDĄ CIĘ OCENIAĆ, KRYTYKOWAĆ I WYŚMIEWAĆ.

MOŻESZ LICZYĆ NA DYSKRECJĘ I POZOSTANIESZ ANONIMOWY.

Osoba po drugiej stronie zawsze znajdzie dla ciebie czas, wysłucha, doradzi, podpowie, wesprze oraz udzieli porady.



PAMIĘTAJ NIE JESTEŚ SAM!

