

Szukasz wsparcia lub pomocy?
Skorzystaj z poniższych informacji.

Telefon dla Rodziców i Nauczycieli 800 100 100

- zadzwoń pod bezpłatny i anonimowy numer telefonu (dostępny ze wszystkich telefonów stacjonarnych i komórkowych): 800 100 100
- telefon jest czynny od poniedziałku do piątku w godzinach 12.00-15.00.
- więcej informacji i kontakt online przez stronę www.800100100.pl

Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka 800 12 12 12

Kryzysowy Telefon Zaufania 116 123

Zadzwoń! Zaufaj!

Czekamy na telefon od Ciebie codziennie od 14.00 do 22.00!

Kryzysowy Telefon Zaufania **116 123** powstał z myślą o osobach, które z różnych powodów nie mają możliwości bezpośredniego kontaktu z psychologiem. Oferta Poradni kierowana jest do osób dorosłych w kryzysie emocjonalnym, potrzebujących wsparcia i porady psychologicznej, rodziców potrzebujących wsparcia w procesie wychowawczym oraz osób niepełnoprawnych. Poradnia Telefoniczna **116 123** udziela pomocy psychologicznej osobom doświadczającym kryzysu emocjonalnego, samotnym, cierpiącym z powodu depresji, bezsenności, chronicznego stresu.

<http://www.psychologia.edu.pl/kryzisy-osobiste/telefon-kryzysowy-116123.html>

Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę 116 111

Telefon zaufania dla dzieci i młodzieży

Kontakt: 116 111

więcej informacji i kontakt online przez stronę 116111.pl

Fundacja ITAKA 800 70 2222

- Centrum wsparcia dla osób w stanie kryzysu psychicznego

Bezpłatne telefoniczne centrum wsparcia dla osób w każdym wieku, które czują się stale przygnębione, nie dają sobie rady z codziennością, przeżywają kryzys emocjonalny, są ofiarami przemocy, nie mogą pogodzić się ze stratą bliskiej osoby

800 70 2222 - działa 24 godziny przez 7 dni w tygodniu

<http://www.itaka.org.pl/dzialalnosc/kampanie-spoleczne/stop-depresji/>

TU UZYSKASZ POMOC:

<https://www.kuratorium.gda.pl/800-800-605-ruszyla-calodobowa-bezplatna-infolinia-dla-dzieci-mlodziezy-rodzicow-i-pedagogow-pomagamy/>

<https://osrodekopiekipsychologicznej.pl/>

<http://www.ppp.czluchow.org.pl/>

<https://forumprzeciwdepresji.pl/>

<https://depresja.org/gdzie-szukac-pomocy/>

<https://www.gov.pl/web/edukacja-i-nauka/bezplatna-infolinia-dla-dzieci-mlodziezy-i-opiekunow--wsparcie-psychologiczne-w-sytuacji-kryzysu>

PRZYDATNE LINKI:

<https://psychologia.edu.pl/czytelnia.html>

<https://fdds.pl/>

<https://charaktery.eu/dzial/otwarty-dostep>

<https://psychologiawpraktyce.pl/>