***SPIS OGÓLNOPOLSKICH TELEFONÓW ZAUFANIA***

***22 828 11 12 - Telefon Zaufania dla Ofiar i Sprawców Przemocy Seksualnej***

Czynny we wtorki i środy od godz. 15:00 do 18:00. Opłaty za połączenia z numerem zgodnie z cennikiem operatora. Telefon zaufania oferuje pomoc dorosłym, którzy doświadczyli przemocy seksualnej oraz służy radą i wsparciem osobom, które pragną wyeliminować własne niepożądane myśli i zachowania.

***801 120 002 - Ogólnopolski Telefon dla Ofiar Przemocy w Rodzinie "Niebieska Linia"***

Czynny  od poniedziałku do soboty w godz. 8.00 - 22.00, a w niedziele i święta od 8.00 do 16.00. Dzwoniąc płacisz tylko za pierwszy impuls połączenia. Możesz opowiedzieć o swojej sytuacji i dowiedzieć się gdzie szukać pomocy. Zadzwoń, jeśli ktoś w Twojej rodzinie krzywdzi Cię - bije lub obraża.

***116 111 - Telefon Zaufania Dla Dzieci i Młodzieży***

Czynny codziennie od godz. 12.00 do 20.00. Zawiadomić o swoim problemie możesz również za pośrednictwem strony [www.116111.pl](http://www.116111.pl/) całą dobę. Pomoc świadczona przez konsultantów telefonu 116 111 jest całkowicie bezpłatna. Zadzwoń lub napisz, gdy coś Cię martwi, masz problem np. z przemocą w rodzinie w szkole, nie masz z kim porozmawiać lub wstydzisz się opowiedzieć.

***800 120 226 - Policyjny Telefon Zaufania ds. Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie***

Czynny od poniedziałku do piątku w godz. 9.30 - 15.30  - połączenie bezpłatne. Tu można uzyskać wsparcie w sytuacji przemocy w rodzinie. Specjaliści obsługujący linię udzielają informacji na temat procedury "Niebieskiej Karty".

***800 100 100 – Telefon dla rodziców i nauczycieli w sprawie bezpieczeństwa dzieci***

Bezpłatna i anonimowa pomoc telefoniczna i online dla rodziców i nauczycieli, którzy potrzebują wsparcia i informacji w zakresie przeciwdziałania i pomocy dzieciom przeżywającym kłopoty i trudności wynikające z problemów i zachowań ryzykownych takich jak: agresja i przemoc w szkole, cyberprzemoc i zagrożenia związane z nowymi technologiami, wykorzystywanie seksualne, kontakt z substancjami psychoaktywnymi, uzależnienia, depresja, myśli samobójcze, zaburzenia odżywiania.

***800 12 12 12 – Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka***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.

***600 070717 - Telefon zaufania dla kobiet doświadczających przemocy w rodzinie***

Całodobowy telefon zaufania dla kobiet doświadczających przemocy w rodzinie prowadzony przez Fundację Centrum Praw Kobiet

***800 120 148*** - ***Anonimowa policyjna linia specjalna – zatrzymać przemoc***

Linia całodobowa i bezpłatna

***22 828 11 12- Telefon Zaufania dla Ofiar i Sprawców Przemocy Seksualnej***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 [www.funpzs.org.pl](http://www.funpzs.org.pl/)

***500 02 76 76- TeleSynergia darmowa infolina dla osób dorosłych potrzebujących wsparcia psychologa***