



GDZIE SZUKAĆ POMOCY I WSPARCIA W SYTUACJACH TRUDNYCH I KRYZYSOWYCH

Poniżej zamieszczono listę kontaktów . Warto jest wiedzieć gdzie i jaką pomoc można uzyskać. Jest to swego rodzaju zabezpieczenie na wypadek, gdy znajdziesz się w trudnej sytuacji.

Pamiętaj! Zawsze możesz skontaktować się z dzwoniąc lub pisząc wiadomość. Otrzymasz pomoc i wsparcie.

ptpt@vp.pl

Internetowy Telefon Zaufania „Anonimowy Przyjaciel” –
pomoc@telefonzaufania.org.pl



116 111 Telefon zaufania dla dzieci i młodzieży Czynny codziennie w godz.: 12:00-02:00 (bezpłatny).



800 12 12 12 Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka



116 123 Kryzysowy Telefon Zaufania Czynny codziennie w godz.:
14:00-22:00 (bezpłatny).



800 100 100 Telefon dla rodziców i nauczycieli w sprawie bezpieczeństwa dzieci Czynny od poniedziałku do piątku w godz.:
11:00-15:00 (bezpłatny)



800 12 00 02 Ogólnopolski telefon dla ofiar przemocy w rodzinie „Niebieska Linia” Czynny codziennie, całodobowo (bezpłatny)



801 889 880 Ogólnopolski Telefon Zaufania „Uzależnienia behawioralne” Telefon zaufania dla osób cierpiących z powodu uzależnień behawioralnych i ich bliskich.

Czynny codziennie w godz.: 17:00-22:00. (Koszt połączenia z telefonów stacjonarnych to koszt jednego impulsu, według taryfy operatora. Koszt połączenia z telefonów komórkowych –cena za każdą minutę, zależnie od taryfy operatora.)

Pamiętaj!

Zawsze można też uzyskać pomoc i wsparcie u dyrektora szkoły, pedagoga i wychowawcy, kontaktując się telefonicznie lub poprzez dziennik elektroniczny.