

**CHCESZ POROZMAWIAĆ ?**

**CZUJESZ, ŻE KTOŚ CIĘ KRZYWDZI ?**

**PRZEŻYWAESZ KRYZYS EMOCJONALNY ?**

**NIE RADZISZ SOBIE ZE STRATĄ BLISKIEJ OSOBY ?**

**MASZ PROBLEM ?**

**ZAMARTWIASZ SIĘ O SWÓJ STAN ZDROWIA ?**

**CZUJESZ STALE PRZYGNĘBIENIE ?**

**COŚ CIĘ MARTWI ?**

**JESTEŚ UZALEŻNIONY LUB MARTWISZ SIĘ O KOGOŚ Z TWOJEGO OTOCZENIA ?**



# Ponizej znajduje się wykaz numerów oraz adresy stron internetowych instytucji udzielających wsparcia młodzieży w różnorodnych potrzebach



**116 111**

**telefon zaufania  
dla dzieci i młodzieży**

## **116 111 – Telefon Zaufania Dla Dzieci i Młodzieży**

Zadzwoń lub napisz, gdy coś Cię martwi, masz jakiś problem, nie masz z kim porozmawiać lub wstydzisz się o czymś opowiedzieć.

Od 1 stycznia 2018 roku jest czynny codziennie od godziny 12.00 do 2.00 w nocy, wiadomość przez stronę [www.116111.pl](http://www.116111.pl) możesz przesłać całą dobę. Pomoc świadczona przez konsultantów Telefonu 116 111 jest całkowicie bezpłatna.



## 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.



## 800 120 002 – Ogólnopolski Telefon dla Ofiar Przemocy w Rodzinie „Niebieska Linia”

Zadzwoń, jeśli ktoś w Twojej rodzinie krzywdzi Cię – bije lub obraża. Możesz tam opowiedzieć o swojej sytuacji i dowiedzieć się gdzie szukać pomocy w Twoim otoczeniu. Bezpłatna pomoc dostępna przez całą dobę.

<http://www.niebieska linia.org/>



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

Pod tym numerem telefonu można uzyskać wsparcie w sytuacji przemocy w rodzinie. Specjaliści obsługujący linię udzielają informacji na temat procedury "Niebieskiej Karty", np. jakie inne podmioty poza policją, mogą ją założyć. Telefon jest czynny od poniedziałku do piątku w godzinach 9.30 - 15.30 (połączenie bezpłatne).



## **22 635 93 92 - Telefon grupy edukatorów seksualnych "PONTON,,**

Raz w tygodniu, w piątek pod tym numerem w godzinach 16:00-20:00 wolontariusze - edukatorzy seksualni Grupy "Ponton" odpowiadają na wasze pytania związane z seksualnością, dojrzewaniem, antykoncepcją itp. Opłata połączenie z numerem zgodnie z cennikiem operatora. [www.ponton.org.pl](http://www.ponton.org.pl)

**800 199 990**



**Ogólnopolski Telefon Zaufania  
Narkotyki - Narkomania**



**Krajowe Biuro Do Spraw  
Przeciwdziałania Narkomanii**

## **801 199 990 - Ogólnopolski Telefon Zaufania „Narkotyki – Narkomania”**

Zadzwoń jeśli masz problemy z narkotykami, używasz ich, jesteś uzależniony lub martwisz się o kogoś z Twojego otoczenia. Możesz tam uzyskać fachową poradę, a także informację o tym, jak pomóc sobie lub bliskiej osobie. Telefon jest czynny codziennie w godzinach od 16.00 do 21.00. Dzwoniąc płacisz tylko za pierwszy impuls połączenia.



**800 70 2222**

CENTRUM WSPARCIA DLA OSÓB  
W STANIE KRYZYSU PSYCHICZNEGO

Czujesz się stale przygnębiony...  
Nie dajesz sobie rady z codziennością...  
Przeżywasz kryzys emocjonalny...  
Znajdujesz się w sytuacji „bez wyjścia”...  
Nie radzisz sobie ze stresem...  
Nie chce Ci się żyć...  
Jesteś ofiarą przemocy...  
Zamartwiasz się o swój stan zdrowia...  
Myślisz, że „jest coś z Tobą nie tak”...  
Nie możesz pogodzić się ze stratą bliskiej osoby...

Nie jesteś sam! Nie zwlekaj!  
Zgłoś się po pomoc!

## 800 70 22 22 - Linia wsparcia dla osób w stanie kryzysu psychicznego

Całodobowa i bezpłatna pomoc psychologiczna przez telefon, email i czat. Dyżurujący konsultanci udzielają porad i kierują osoby dzwoniące lub piszące do odpowiedniej placówki pomocowej w ich regionie.

<https://liniawsparcia.pl/>

## 800 111 123 – Tumbolinia

Pomoc telefoniczna dla dzieci i nastolatków przeżywających śmierć kogoś bliskiego, a także dla ich rodziców i opiekunów. Linia czynna jest od poniedziałku do piątku w godzinach 12.00 - 18.00. Można także zostawić swój numer i wiadomość, tak by konsultanci mogli oddzwonić do potrzebującej osoby.

[www.tumbopomaga.pl/](http://www.tumbopomaga.pl/)



**TUMBO pomaga**



## **801 889 880 Telefon Zaufania "Uzależnienia behawioralne"**

Z telefonu mogą korzystać wszystkie osoby, które mają problem lub też zastanawiają się, czy mają problem z uzależnieniami behawioralnymi (siecioholizm, seksoholizm, zakupoholizm, pracoholizm, patologiczny hazard, zaburzenia odżywiania, tanoreksja, autoagresja i inne). Z konsultantami mogą rozmawiać również osoby bliskie osobom uzależnionym –rodzina, przyjaciele, znajomi. Infolinia jest czynna codziennie w godzinach od 17.00 do 22.00 z wyjątkiem świąt państwowych. Dzwoniąc płacisz tylko za pierwszy impuls połączenia.

[www.uzaleznieniabehawioralne.pl](http://www.uzaleznieniabehawioralne.pl)

**PLACÓWKI WSPARCIA W WOJEWÓDZTWIE LUBELSKIM - <https://fdds.pl/placowki-województwie-lubelskim/>**