

## INFORMACJE O MOŻLIWOŚCI UZYSKANIA BEZPŁATNEJ POMOCY PRZEZ DZIECKO

**POPROŚ O POMOC, TO NIE WSTYD!**

<u>POMOC OGÓLNA</u>		
<b>116 111</b>	<b>Telefon Zaufania Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę</b>	
Czynny całą dobę Darmowy, anonimowy telefon zaufania. Dzieci i nastolatki mogą zgłaszać dowolny problem m.in. kwestie związane ze szkołą, domem, relacjami, przemocą fizyczną lub seksualną, zdrowiem psychicznym, nadużywaniem alkoholu przez rodzica. W razie zgłoszenia sytuacji zagrażającej życiu dziecka, pracownicy linii podejmują interwencję.		
<b>800 12 12 12</b>	<b>Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka</b>	
Czynny całą dobę Pracownicy linii mogą udzielić ogólnej porady, skierować do specjalisty lub podjąć interwencję. W wybrane dni przy telefonie w godz. od 9:00 do 14:00 dyżurują specjaliści:		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• poniedziałki – ekspert od spraw socjalnych (świadczenia, sprawy mieszkaniowe, zakłady opiekuńcze),</li> <li>• wtorki – ekspert od ochrony zdrowia (świadczenia zdrowotne),</li> <li>• środy i piątki – ekspert prawa rodzinnego (sprawy nieletnich, postępowanie karne),</li> <li>• czwartki – ekspert z zakresu edukacji i wychowania (sprawy szkolne, przemoc w szkole).</li> </ul>		
<b>800 119 119</b>	<b>Telefon zaufania dla dzieci i młodzieży Towarzystwa Przyjaciół Dzieci</b>	Czynny codziennie od godz. 14:00 do 22:00
Na telefon można zgłaszać dowolny problem lub uzyskać poradę m.in. psychologa lub psychoterapeuty.		
<b>22 484 88 01</b>	<b>ITAKA – Telefon Zaufania Młodych</b>	Czynny od pon. do sob. od godz. 11:00 do 21:00
Wśród dyżurujących ekspertów znajdują się m.in. prawnicy, psychologowie i pedagodzy. Z numeru mogą również korzystać nauczyciele, rodzice i opiekunowie dzieci.		
<b>800 120 226</b>	<b>Bezpłatna linia policji ds. Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie</b>	Telefon działa od pon. do pt. w godz. 9:30-15:30.
Specjaliści przyjmują zgłoszenia przemocy w rodzinie (uruchomienie procedury Niebieskiej Karty), podejmują interwencje i doradzają w sytuacjach kryzysowych.		
<b>22 668 70 00</b>	<b>Poradnia Telefoniczna Niebieskiej Linii</b>	
Czynny całą dobę Przeznaczona m.in. do zgłaszania przemocy domowej.		
<u>RELACJE, ZWIĄZKI, PRZEMOC SEKSUALNA</u>		
<b>19 288</b>	<b>Młodzieżowy Telefon Zaufania</b>	Telefon działa od pon. do pt. w godz. od 15:00 do 19:00
<b>22 635 93 92</b>	<b>Piątkowe Pogotowie Pontonowe</b>	Telefon działa w piątki w godz. od 16:00 do 20:00

**MŁODZIEŻOWY TELEFON ZAUFANIA DO ROZMÓW O SEKSIE I ZWIĄZKACH.**

---

**116 111**

**Telefon Zaufania Fundacji Dajemy  
Dzieciom Siłę**



Czynny całą dobę

Darmowy, anonimowy telefon zaufania. Dzieci i nastolatki mogą uzyskać pomoc m.in. w kwestiach związanych z relacjami, przemocą fizyczną lub seksualną, zdrowiem psychicznym, oraz wsparciem osób LGBT+.

---

**ALKOHOL, NADUŻYWANIE SUBSTANCJI PSYCHOAKTYWNYCH**

---

**519 047 370**

**Specjalistyczna Poradnia Profilaktyczno-  
Terapeutyczna dla Dzieci i Młodzieży ze  
Środowisk Zagrożonych Alkoholizmem  
"OPTA"**

Telefon działa w piątki w  
godz. od 10:00 do 14:00

Telefon przeznaczony dla dzieci i młodzieży w wieku do 21 lat oraz rodziców nastolatków borykających się z uzależnieniami.

---

**ZDROWIE PSYCHICZNE, DEPRESJA DZIECKA, POMOC PSYCHOLOGICZNA**

---

**22 594 91 00**

**Antydepresyjny Telefon Forum Przeciw  
Depresji**

Czynny w każdą środę i  
czwartek od godz. 17:00 do  
19:00

**22 484 88 04**

**ITAKA, Telefon Zaufania Młodych**

Czynny od poniedziałku do  
soboty od godz. 12:00 do  
20:00

**22 425 98 48**

**Telefoniczna Pierwsza Pomoc  
Psychologiczna**

Czynny od poniedziałku do  
piątku od godz. 17:00 do  
20:00 oraz soboty od godz.  
15:00 do 17:00

---

Każde dziecko telefonując pod wskazane numery może porozmawiać o wszystkim, o przyjaźni, miłości, dojrzewaniu, kontaktach z rodzicami, rodzeństwem, problemach w szkole czy emocjach, których doświadcza. Może uzyskać pomoc w sytuacji, kiedy czują się dyskryminowane, kiedy doświadcza przemocy lub jest jej świadkiem.

Dyżur specjalistów na chacie:

- <https://116111.pl/czatuj/>
- <https://800119119.pl>
- <https://brpd.gov.pl/dzieciocy-telefon-zaufania-rzecznika-praw-dziecka/>

**Miejski Zespół Interdyscyplinarny ds. Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie:**

ul. Bolesława Prusa 16/18  
08-110 Siedlce  
Telefon: 25 794 30 10