

## Numery SOS i telefony zaufania dla uczniów i rodziców

# Ważne numery zaufania dla Uczniów

*Potrzebujesz rozmowy? Masz problem i nie wiesz, z kim porozmawiać? Pamiętaj, że nie jesteś sam. Po drugiej stronie są osoby, które Cię wysłuchają i pomogą:*

### 116 111 – Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży

- **Kiedy dzwonić:** Gdy czujesz smutek, lęk, masz problemy w szkole, w domu lub w relacjach z rówieśnikami, albo po prostu potrzebujesz bezpiecznej rozmowy.
- **Dostępność:** 24 godziny na dobę, 7 dni w tygodniu (anonimowo i bezpłatnie).

### 800 121 212 – Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka

- **Kiedy dzwonić:** W sprawach trudnych, konfliktowych, gdy czujesz, że Twoje prawa są naruszane lub potrzebujesz wsparcia psychologicznego i prawnego.
- **Dostępność:** 24/7.

### 800 120 002 – Niebieska Linia (dla osób doświadczających przemocy)

- **Kiedy dzwonić:** Gdy doświadczasz przemocy w domu lub w środowisku rówieśniczym.
- **Dostępność:** 24/7.

### 112 – Numer Alarmowy

- **Kiedy dzwonić:** Tylko w sytuacjach bezpośredniego zagrożenia życia lub zdrowia.

# Telefon wsparcia dla Rodziców i Opiekunów

*Sytuacje kryzysowe u dzieci często wymagają szybkiego wsparcia ze strony specjalistów. Jeśli martwisz się o swoje dziecko lub nie wiesz, jak mu pomóc – skorzystaj z bezpłatnej konsultacji:*

### 800 100 100 – Telefon dla Rodziców i Nauczycieli w sprawie Bezpieczeństwa Dzieci

- **Pomoc w sprawach:** Cyberprzemocy, uzależnień, zachowań ryzykownych, trudności wychowawczych oraz cyberbezpieczeństwa.
- **Dostępność:** Poniedziałek – Piątek w godz. 12:00 – 15:00.

### 800 800 602 – Linia Wsparcia dla Rodziców i Opiekunów Dzieci w Kryzysie

- **Pomoc w sprawach:** Głębokich kryzysów emocjonalnych u dzieci i młodzieży, zaburzeń psychicznych, myśli samobójczych oraz samookaleczeń.
- **Dostępność:** Poniedziałek – Piątek w godz. 16:00 – 20:00.

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

- **Pomoc w sprawach:** Wsparcie w sytuacji występowania przemocy domowej, porady prawne i psychologiczne.

- **Dostępność:** 24/7.

### **116 123 - Poradnia Telefoniczna dla Osób Dorosłych w Kryzysie Emocjonalnym**

- **Pomoc w sprawach:** Gdy sam rodzic/opiekun przeżywa trudny okres, doświadcza wypalenia, przeciążenia lub spadku nastroju.
- **Dostępność:** 24/7.