|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **W razie zagrożenia życia** – **112**  **Telefon dla rodziców i nauczycieli  w sprawie bezpieczeństwa dzieci Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę**  – **tel. 800 100 100**  **www.800100100.pl**  Telefon jest anonimowy i bezpłatny, działa od poniedziałku do piątku w godz. 12-15,  a w czwartek dodatkowo w godz. 16.30-20.30. Numer jest dla osób dorosłych, którzy potrzebują wsparcia i informacji w zakresie pomocy psychologicznej dzieciom przeżywającym kłopoty i trudności takie jak: agresja i przemoc w szkole, cyberprzemoc, wykorzystanie seksualne, kontakt  z substancjami psychoaktywnymi, depresja  i obniżony nastrój, myśli samobójcze, zaburzenia odżywiania. W telefonie można również skonsultować możliwości interwencji w przypadku podejrzenia przestępstw wobec dzieci.  **Antydepresyjny Telefon Zaufania Fundacji Itaka – tel. 22 484 88 01** | |  | | --- | | MY RODZICE PAMIĘTAJMY !!! **TU CZEKA POMOC…**  **To pierwszy krok do przełamania bariery i podjęcia decyzji o przyjęciu pomocy…**  **Telefon zaufania dla dzieci i młodzieży Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę** – **tel. 116 111**  **www.116111.pl**  Telefon jest anonimowy i bezpłatny, działa 7 dni w tygodniu 24 godziny. Pod ten numer mogą dzwonić dzieci i młodzież i porozmawiać na każdy temat. | | Telefon Zaufania Młodych Fundacja Itaka Dla nastolatków i młodych dorosłych do 25 roku życia – **tel. 22 484 88 04**  Poniedziałek-piątek w godz. 12-20; na telefony czekają psychologowie fundacji. Można też skorzystać z pięciu nieodpłatnych sesji wsparciowych z psychologiem online po uprzednim umówieniu terminu.  [**https://stopdepresji.pl/telefon-zaufania-mlodych/**](https://stopdepresji.pl/telefon-zaufania-mlodych/)  **Centrum Wsparcia dla Osób Dorosłych w Kryzysie Psychicznym – tel. 800 70 22 22**  **www.centrumwsparcia.pl** | |  | |  | |  | | |  | | --- | | **Policyjny Telefon Zaufania dla Osób Dotkniętych Przemocą w Rodzinie – tel. 800 120 226** | |  | | WAŻNE TELEFONY I ADRESY | | Informacje i wsparcie dla dzieci i dorosłych | |
| Wspieramy – tu czeka pomocTelefon w sprawie Zaginionego Dziecka i Nastolatka – 116 000 **Niebieska Linia -** Ogólnopolskie Pogotowie dla Ofiar Przemocy w Rodzinie  Poradnia Telefoniczna  **22 668 70 00**  **116 123**  7 dni w tygodniu 24h; dyżury pełnią przeszkoleni specjaliści: psycholodzy i prawnicy Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka – tel. 800 121 212 Linia interwencyjna dla dzieci i młodzieży. Psychologowie, pedagodzy, prawnicy udzielają niezbędnego wsparcia wszystkim dzwoniącym dzieciom. | Komitet Ochrony Praw Dziecka  ul. Oleandrów 6, III piętro, 00-629 Warszawa  **tel. 22 626 94 19**  **e-mail:** [**kopd@kopd.pl**](mailto:kopd@kopd.pl)  **www.kopd.pl**  Ważne telefony i adresy  **Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę**  [**www.fdds.pl**](http://www.fdds.pl)  Fundacja prowadzi m.in. specjalistyczne placówki – Centra Pomocy Dzieciom,  w których udziela kompleksowej pomocy dzieciom pokrzywdzonym przestępstwem,  a także ich niekrzywdzącym opiekunom. Więcej na stronie: **www.centrapomocydzieciom.fdds.pl**  **Pomarańczowa Linia**  Porady dla rodziców w sprawie uzależnień dzieci – **tel. 801 140 068**  Poniedziałek-piątek w godz. 14-20  [**www.pomaranczowalinia.pl**](http://www.pomaranczowalinia.pl)  Bezpieczeństwo dzieci w Internecie  – **tel. 800 100 100**  Poniedziałek-piątek w godz. 12-15 | **Fundacja Twarze Depresji**  Bezpłatne, zdalne konsultacje dla dzieci  i młodzieży, ich rodziców i opiekunów.  [**www.twarzedepresji.pl/**](http://www.twarzedepresji.pl/)**pomocpsychologiczna**  **pomoc@twarzedepresji.pl**  **Telefoniczna poradnia dla osób uzależnionych behawioralnie i ich rodzin**  Instytut Psychologii Zdrowia  – **tel. 801 889 880**  Codziennie w godz. 17-22 Źródło informacji: Newsweek - Psychologia dziecka 1/2024 Obrazki ze strony: *pixabay.com* Opracowała: psycholog Małgorzata Kowalczyk |