**Gdzie szukać pomocy?**

**112**

**Numer alarmowy**

Zadzwoń pod ten numer, jeśli zagrożone jest życie lub zdrowie dziecka i niezbędna jest interwencja policji, straży pożarnej lub pogotowia.

**800 12 12 12**

**Dziecięcy telefon zaufania Rzecznika Praw Dziecka**

To telefon skierowany do wszystkich dzieci, które potrzebują pomocy. Jeśli zadzwonisz pod ten numer, będziesz mógł/mogła porozmawiać ze specjalistą, który postara Ci się pomóc. Numer działa od poniedziałku do piątku w godzinach 8:15‑16:15\*. Jeśli zadzwonisz po tej godzinie lub w nocy, możesz przedstawić swój problem i pozostawić numer telefonu, a następnego dnia na pewno ktoś do Ciebie oddzwoni. Możesz skontaktować się także za pośrednictwem strony internetowej Rzecznika Praw Dziecka www.brpd.gov.pl ale odpowiedź zajmie wtedy więcej czasu. Od kwietnia 2020 roku rozszerzono działalność telefonicznej linii interwencyjnej. Wszystkie osoby – uczniowie, rodzice, nauczyciele czy władze lokalne – uzyskają pomoc prawną i wyjaśnienia dotyczące treści, które mogą być nauczane w polskich szkołach.

**116 111**

**Telefon zaufania dla dzieci i młodzieży**

Jeżeli czujesz się krzywdzony i potrzebujesz pomocy – możesz zadzwonić pod numer 116 111. Specjaliści porozmawiają z Tobą o każdym trudnym problemie i udzielą Ci pomocy. Telefon działa 7 dni w tygodniu całodobowo\*. Możesz także zarejestrować się na stronie [www.116111.pl](http://www.116111.pl) i napisać wiadomość.

**800 080 222**

**Całodobowa, bezpłatna infolinia dla dzieci i młodzieży, rodziców oraz nauczycieli**

Jeśli czujesz się przygnębiony, masz problemy w szkole lub w domu lub jesteś ofiarą przemocy, czekają na Ciebie specjaliści. To doświadczeni pracownicy Fundacji ITAKA - Centrum Poszukiwań Ludzi Zaginionych: psychologowie, pedagodzy i prawnicy. Konsultanci odpowiedzą na twoje pytania, doradzą, co możesz zrobić w swojej sytuacji. Możesz skontaktować się także przez stronę: [www.liniadzieciom.pl](http://www.liniadzieciom.pl).

**801 120 002**

**Ogólnopolski telefon dla ofiar przemocy w rodzinie „Niebieska Linia”**

To numer, pod który mogą dzwonić ofiary przemocy w rodzinie, a także osoby, które usłyszały o takiej przemocy lub są jej świadkami. Konsultacje prowadzone są telefonicznie lub mailowo: niebieskalinia@niebieskalinia.info Kontaktując się z „Niebieską Linią” uzyskasz wsparcie, pomoc psychologiczną, informacje o możliwościach uzyskania pomocy najbliżej Twojego miejsca zamieszkania.

**Zagrożenia w Internecie**

**Dyżurnet.pl**

Możesz tu zgłaszać informacje o wszystkich nielegalnych i niepokojących treściach znalezionych w Internecie. Jeśli specjaliści z dyżurnet.pl uznają, że znalezione przez Ciebie treści są nielegalne – poinformują o tym policję lub prokuraturę. Twoje zgłoszenie może być anonimowe, to znaczy, że nikt nie dowie się o tym, że to Ty zgłosiłeś nielegalne treści. Nielegalne treści możesz zgłosić poprzez stronę www.dyzurnet.pl, e-mailowo: dyzurnet@dyzurnet.pl lub telefonicznie numerem 801 615 005 (całodobowo).

**Problem z narkotykami, uzależnieniami**

**800 199 990**

**Ogólnopolski Telefon Zaufania**

To numer, pod którym uzyskasz pomoc oraz wsparcie, jeśli Twój problem związany jest
z narkotykami lub uzależnieniem od narkotyków. Możesz zadzwonić zarówno wtedy, gdy problem dotyczy Ciebie, jak i wtedy, kiedy zauważysz, że problem z narkotykami ma osoba w Twoim otoczeniu. Telefon jest czynny codzienne od 16:00 do 21:00\*, z wyjątkiem świąt państwowych.

**Jesteś rodzicem albo nauczycielem?**

**800 100 100**

**Telefon dla rodziców i nauczycieli w sprawach dotyczących bezpieczeństwa dzieci**

To bezpłatna i anonimowa pomoc telefoniczna i online dla rodziców i nauczycieli, którzy potrzebują wsparcia i informacji w zakresie pomocy psychologicznej dla dzieci, które przeżywają kłopoty i trudności takie jak: agresja, przemoc w szkole, cyberprzemoc, zagrożenia związane z nowymi technologiami, wykorzystanie seksualne, kontakt z substancjami psychoaktywnymi, depresja
i obniżony nastrój, myśli samobójcze, zaburzenia odżywiania. Specjaliści dostępni są od poniedziałku do piątku, w godzinach 11:00-17:00\*. Kontakt online przez stronę [www.800100100.pl](http://www.800100100.pl).

**Pomoc ogólna**

Komitet Ochrony Praw Dziecka udziela pomocy w różnych przypadkach i pomaga skontaktować się ze specjalistami. Skorzystaj z formularza zamieszczonego na stronie: kopd.pl/kontakt/ekspert-on-line.

\* Godziny działania telefonów mogą ulec zmianie.