

# Pomoc bez wychodzenia z domu

## Pomoc telefoniczna i online osobom w trudnych sytuacjach życiowych

### **116 111 – Telefon zaufania dla dzieci i młodzieży**

Bezpłatna i anonimowa pomoc telefoniczna dla dzieci i nastolatków trudnych sytuacjach życiowych. Wykwalifikowani konsultanci świadczą pomoc przez całą dobę, można się z nimi skontaktować również przez stronę [www.116111.pl/napisz](http://www.116111.pl/napisz) **Pomoc dla dzieci.**

### **800 12 12 12 – Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka**

Bezpłatna pomoc psychologiczna i prawna dla dzieci i w sprawach dzieci. Telefon jest bezpłatny i jest czynny całodobowo (połączenie bezpłatne). **Pomoc dla dzieci i dorosłych.**

### **116 123 – Telefon Zaufania dla Osób Dorosłych w Kryzysie Emocjonalnym**

Skorzystaj z niego, jeśli jesteś osobą dorosłą i przeżywasz trudności osobiste, nie potrafisz poradzić sobie ze swoim zmartwieniem. Możesz tam dzwonić od poniedziałku do piątku od godz. 14.00 do 22.00 (połączenie bezpłatne). <http://116123.edu.pl/> **Pomoc dla dorosłych.**

### **800 100 100 – Telefon dla rodziców i nauczycieli**

## **w sprawie bezpieczeństwa dzieci**

bezpłatna i anonimowa pomoc telefoniczna i online dla rodziców i nauczycieli, którzy potrzebują wsparcia i informacji w zakresie przeciwdziałania i pomocy psychologicznej dzieciom przeżywającym kłopoty. Konsultanci udzielają także informacji w zakresie podejmowania interwencji w przypadku podejrzenia przestępstw wobec dzieci, w szczególności wykorzystywania seksualnego, oraz pomocy psychologicznej dla dzieci doświadczonych przemocą i wykorzystywaniem seksualnym i uczestniczących w charakterze świadków i pokrzywdzonych w procedurach prawnych. Telefon dostępny jest od poniedziałku do piątku w godzinach 12:00 - 15:00.

Więcej informacji: [www.800100100.pl](http://www.800100100.pl)

**Pomoc dla dorosłych.**

## **800 280 900 - telefon zaufania dla osób dotkniętych**

### **przemocą seksualną w Kościele**

Telefon wsparcia działa we wtorki w godzinach 19:00-22:00. Kontakt telefoniczny przeznaczony jest przede wszystkim dla osób, które same doświadczyły wykorzystywania seksualnego, oraz ich najbliższych. Inicjatywę tworzą świeccy katolicy, telefon świadczy pomoc osobom dorosłym. Więcej informacji: [www.zranieni.info](http://www.zranieni.info) **Pomoc dla dorosłych.**

## **800 120 002 – Ogólnopolski Telefon dla Ofiar Przemocy**

### **w Rodzinie „Niebieska Linia”**

Bezpłatna i całodobowa pomoc telefoniczna dla osób doświadczających przemocy w rodzinie.

<http://www.niebieskalinia.org/>

**Pomoc dla dzieci i dorosłych.**

## **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). **Pomoc dla dzieci i dorosłych.**

## **22 594 91 00 – Antydepresyjny Telefon Zaufania Forum Przeciw Depresji**

Telefon skierowany do osób chorujących na depresję oraz ich bliskich. Linię oraz forum internetowe dostępne na stronie [www.forumprzeciwdepresji.pl](http://www.forumprzeciwdepresji.pl) obsługuje lekarz psychiatra.

**Pomoc dla dzieci i dorosłych.**

**22 628 52 22 - Telefon Zaufania dla osób LGBT+ i ich rodzin i bliskich,** prowadzony przez Stowarzyszenie Lambda Warszawa czynny od poniedziałku do piątku w godzinach 18:00-21:00. Pomoc online dostępna pod adresem:  
[poradnictwo@lambdawarszawa.org](mailto:poradnictwo@lambdawarszawa.org)

## **800 676 676 - Infolinia Rzecznika Praw Obywatelskich**

Na Infolinii Obywatelskiej można uzyskać podstawowe informacje o prawach człowieka i kompetencjach RPO oraz dowiedzieć się wszystkiego o prawie antydyskryminacyjnym. Doświadczeni prawnicy starają się udzielić niezbędnych informacji bądź pomóc skierować sprawę do właściwej instytucji. Telefon jest czynny w poniedziałki w godz. 10.00 - 18.00 oraz od wtorku do piątku w godz. 8.00 - 16.00 (połączenie bezpłatne z telefonów stacjonarnych i komórkowych). **Pomoc dla dzieci i dorosłych.**

## **800 199 990- 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.

**Pomoc dla dzieci i dorosłych.**

### **800 120 289 - infolinia dla osób uzależnionych i ich rodzin**

Pomoc psychologiczna, prawna, pedagogiczna dla osób borykających się z problemem uzależnień oraz ich bliskich. Infolinia działa w dni powszednie w godzinach 9:00-17:00, połączenie jest bezpłatne. **Pomoc dla dzieci i dorosłych.**

### **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. 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)

**Pomoc dla dzieci i dorosłych.**

### **800 108 108 - Bezpłatna linia wsparcia dla osób po stracie bliskich**

Telefon wsparcia działa w dni powszednie od 14:00 do 20:00. Linia 800 108 108 adresowana jest do wszystkich osób w żałobie, które potrzebują pomocy. Dzwoniący mogą anonimowo porozmawiać o swojej sytuacji, otrzymać wsparcie, zasięgnąć porady. Zadaniem dyżurujących psychologów jest podejmować interwencje w sytuacjach nagłych, a także pomagać w podejmowaniu decyzji o ewentualnej dalszej terapii.

Więcej informacji na stronie Fundacji Nagle Sami: <http://www.naglesami.org.pl/>

**Pomoc dla dzieci i dorosłych.**

## **800 111 123 – Tumbolinia**

Pomoc telefoniczna dla dzieci i nastolatków przeżywających stratę i żałobę, a także informacje dla ich rodziców, opiekunów i nauczycieli. Linia czynna od poniedziałku do piątku w godzinach 12:00 – 18:00. Pomoc online dostępna na stronie

[www.tumbopomaga.pl/](http://www.tumbopomaga.pl/) **Pomoc dla dzieci.**

## **800 190 590 - Biuro Rzecznika Praw Pacjenta**

Bezpłatna infolinia czynna od poniedziałku do piątku od 8:00 do 21:00.

**Pomoc dla dorosłych.**

## **800 220 280 - Telefon Zaufania dla osób dotkniętych pandemią COVID19**

Bezpłatne wsparcie psychologiczne dostępne jest od poniedziałku do piątku w godzinach 17:00-20:00.

**800 190 590 - całodobowa infolinia Narodowego Funduszu Zdrowia** w zakresie informacji o postępowaniu w sytuacji wątpliwości podejrzenia koronawirusa. Pod tym numerem NFZ oferuje też pomoc psychologiczną.

**800 100 102 - całodobowa infolinia Wojsk Obrony Terytorialnej** dla osób, które potrzebują wsparcia psychologicznego.

**800 012 005 - Telefon Pogadania** - wsparcie dla samotnych osób starszych w kontekście pandemii czynny codziennie w godzinach 15:00-20:00.

**Pomoc dla osób starszych.**

**12 333 70 88 - „Dobre Słowa – telefon dla seniorów”**

Pomoc telefoniczna w odpowiedzi na samotność spotęgowaną przez pandemię koronawirusa dostępna codziennie w godzinach 10:00–12:00 oraz 17:00–19:00.

**Pomoc dla osób starszych.**

---

## **Pomoc psychologiczno-pedagogiczna dla uczniów i rodziców**

Uczniowie i rodzice, we współpracy ze szkołami, mogą korzystać ze wsparcia, jakie oferują poradnie psychologiczno-pedagogiczne. Cały czas funkcjonuje także bezpłatna infolinia 800 080 222 z zakresu pomocy psychologiczno-pedagogicznej. Dodatkowo takie wsparcie oferuje również poradnia on-line „Zawsze Jest Jakieś Wyjście”.

## 800 080 222 – pomoc psychologiczno-pedagogiczna dla uczniów i rodziców

### [CZYTAJ WIĘCEJ](#)

#### **Poradnie psychologiczno-pedagogiczne**

Uczniowie i rodzice mogą korzystać ze wsparcia, jakie oferują poradnie psychologiczno-pedagogiczne. Placówki te działają bez ograniczeń, zgodnie z wewnętrznymi procedurami funkcjonowania w stanie epidemii SARS-CoV-2.

Udzielanie bezpośredniej pomocy przez poradnie psychologiczno-pedagogiczne polega m.in. na prowadzeniu terapii dzieci i młodzieży oraz ich rodzin. Placówki te wspierają także rodziców w rozpoznawaniu potrzeb rozwojowych i edukacyjnych, możliwości psychofizycznych dzieci i młodzieży oraz w rozwiązywaniu problemów edukacyjnych i wychowawczych. Informacje na ten temat są dostępne na stronach internetowych poradni psychologiczno-pedagogicznych oraz w szkołach.

### **Ośrodki I stopnia referencyjnego**

Są to placówki zatrudniające specjalistów - psychologów, psychoterapeutów i terapeutów środowiskowych. Mogą zgłaszać się do nich rodzice dzieci oraz młodzież (osoby poniżej 18 r.ż. muszą posiadać zgodę opiekuna prawnego na korzystanie ze świadczeń) w przypadku występowania niepokojących objawów związanych z problemami psychicznymi.

### [CZYTAJ WIĘCEJ](#)

W ramach pomocy oferowanej w ośrodkach można skorzystać z następujących świadczeń:

- porada psychologiczna diagnostyczna
- porada psychologiczna
- sesja psychoterapii indywidualnej

sesja psychoterapii rodzinnej  
sesja psychoterapii grupowej  
sesja wsparcia psychospołecznego  
wizyta, porada domowa lub środowiskowa

Obecnie, ze względu na sytuację epidemiczną, pomoc udzielana jest za pomocą narzędzi teleinformatycznych. W przyszłości praca ośrodków będzie oparta na pracy środowiskowej – przede wszystkim współpracy z rodziną pacjenta oraz jego środowiskiem szkolnym. Z tego powodu zalecany jest wybór ośrodka jak najbliżej miejsca zamieszkania.

Lista świadczeniodawców:

<https://www.gov.pl/attachment/bbbcab46-c646-4fe8-9b99-dade52df48ee>