***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**.

**997 Policja**  
**998 Straż Pożarna**  
**999 Pogotowie Ratunkowe**

### 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 przez całą dobę, siedem dni w tygodniu**. Pod numer interwencyjny mogą też dzwonić osoby dorosłe, aby zgłosić problemy dzieci lub rażące zaniedbania względem nich. W celu otrzymania wsparcia. możesz skontaktować się także za pośrednictwem czatu na stronie internetowej Rzecznika Praw Dziecka [**www.brpd.gov.pl**](https://brpd.gov.pl/). 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**](https://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**](mailto: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**](https://dyzurnet.pl/), e-mailowo: [**dyzurnet@dyzurnet.pl**](mailto: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.

### MONAR

MONAR jest stowarzyszeniem, które niesie pomoc osobom uzależnionym od narkotyków, zakażonym wirusem HIV czy bezdomnym. Jeśli Ty lub osoba z Twojego otoczenia macie podobny problem, skontaktuj się ze stowarzyszeniem pisząc na adres [**pomoc@monar.org**](mailto:pomoc@monar.org) Specjaliści doradzą Ci dokąd się udać, z kim porozmawiać, jakie podjąć działania. UWAGA: nie zapomnij napisać w jakim mieście (lub miejscowości) mieszkasz.

### 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 12:00-15:00**.

### Trudna sytuacja finansowa

### Caritas Polska

To organizacja, która może Ci pomóc, jeśli Twoi rodzice lub opiekunowie znaleźli się w **trudnej sytuacji finansowej**. Może sfinansować Twoje obiady w szkole, kupić wyprawkę do szkoły bądź dofinansować wycieczkę klasową. Caritas ma ponad czterdzieści placówek w całej Polsce. Mapka i telefony kontaktowe do poszczególnych placówek znajdują się na stronie internetowej: [**caritas.pl/szukam-pomocy/**](https://caritas.pl/szukam-pomocy/) Możesz również zadzwonić pod jeden z numerów: **+48 22 334 85 00, 22 334 85 85**, a pracownicy Caritas na pewno udzielą Ci potrzebnych informacji.

### 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**](http://kopd.pl/kontakt/ekspert-on-line/).