

## Gdzie zadzwonić po pomoc?

Poniżej podajemy informacje o miejscach, w których można uzyskać wsparcie, także w przypadku potrzeb dotyczących relacji i więzi społecznych, w tym odpowiedź na niepokój i lęk, gdyż pandemia dotyka nas wszystkich.

**Centrum Wsparcia** prowadzone przez Fundację Itaka [dla osób w stanie kryzysu psychicznego](#) – bezpłatne centrum udzielające porad

**tel. 800 70 2222.**

**Antydepresyjny telefon zaufania** prowadzony przez Fundację Itaka **tel. 22 484 88 01** (czynny w poniedziałki i czwartki od 17.00 do 20.00)

**Antydepresyjny Telefon „Forum Przeciw Depresji”**

**tel. 22 594 91 00** (czynny w każdą środę i czwartek: od 17.00 do 19.00)

**Ośrodek Interwencji Kryzysowej – pomoc psychiatryczno-pedagogiczna**

**tel. 22 855 44 32**

**Ośrodek Interwencji Kryzysowej**

**tel. 22 837 55 59** (od poniedziałku do piątku: od 8:00 do 20:00)

Bezpłatny telefon zaufania dla dzieci i młodzieży prowadzi także Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę. **Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży 116 111**

- Bezpłatna i anonimowa pomoc telefoniczna i online dla dzieci i młodzieży, zapewnia dzwoniącym możliwość dzielenia się troskami, rozmawiania o sprawach dla siebie ważnych oraz wsparcie w trudnych sytuacjach;
- Formy pomocy: konsultacje telefoniczne i [online](#), interwencje podejmowane w sytuacjach zagrożenia zdrowia i życia, działania edukacyjne i informacyjne;
- Czynny 7 dni w tygodniu przez całą dobę.

**Kryzysowy Telefon Zaufania 116 123** – powstał dla osób, które z różnych powodów nie mają możliwości bezpośredniego kontaktu z psychologiem. Oferta skierowana jest do **osób dorosłych**, które są w kryzysie emocjonalnym, potrzebują wsparcia i porady psychologicznej, dla rodziców potrzebujących wsparcia w procesie wychowawczym oraz osób niepełnoprawnych, a także dla osób, które czują się samotne, cierpią z powodu depresji, bezsenności, czy chronicznego stresu.

## Pomoc dla nauczycieli i rodziców

- **Całodobowa bezpłatna infolinia dla dzieci, młodzieży, rodziców i nauczycieli**  
tel. **800 080 222** (czynna całodobowo)
- **Telefon dla Rodziców i Nauczycieli w sprawie Bezpieczeństwa Dzieci**  
tel. **800 100 100** (od poniedziałku do piątku: od 12.00 do 15.00)
- **Infolinia dla Wychowawcy – pierwszy ogólnopolski telefon zaufania dla nauczycieli**  
tel. **801 800 967** (poniedziałek, środa, czwartek: od 17:00-19:00)
- **POMARAŃCZOWA LINIA – program informacyjno-konsultacyjny dla rodziców dzieci pijących alkohol i zażywających narkotyki**  
tel. **801 140 068** (poniedziałku do piątku: od 14:00 do 20:00)