

## 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 psychiatrycznopedagogiczna](#)  
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)