

Jeśli jesteś dzieckiem lub nastolatkiem, znajdujesz się w trudnej dla siebie sytuacji, szukasz wsparcia lub chciałbyś o czymś ważnym porozmawiać, możesz skorzystać z następujących numerów telefonów:

Nazwa	Numer telefonu	Kiedy dzwonić?	W jakim celu, jakie wsparcie możesz uzyskać?
Numer alarmowy	112	infolinia całodobowa	Numer ten służy wyłącznie do powiadamiania w nagłych sytuacjach zagrożenia zdrowia, życia lub mienia.
Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży	116 111	codziennie od 12 do 2 w nocy	Pomoc w chwili, gdy potrzebujesz wsparcia i rozmowy o tym, co jest dla Ciebie ważne lub sprawia Ci kłopot.
Młodzieżowy Telefon Zaufania	192 88	od poniedziałku do piątku w godz. 15-19	Anonimowa pomoc, gdy masz problemy trudne do samodzielnego rozwiązania.
Telefon Zaufania dla Dzieci	800 080 222	całodobowa, bezpłatna infolinia	Zadzwoń, gdy masz problemy w domu, w szkole czy też w relacjach rówieśniczych.
Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka	800 12 12 12	bezpłatna infolinia od 8.15 do 20 od poniedziałku do piątku	Najczęściej zgłaszane problemy dotyczą przemocy, problemów emocjonalnych w środowisku rówieśniczym, szkolnym i rodzinnym.
Młodzieżowe Pogotowie Emocjonalne	725 400 309	od środy do niedzieli od 17 do 1 w nocy	Wsparcie w poczuciu osamotnienia, problemach rodzinnych (nie każdemu dom daje poczucie bezpieczeństwa), poradzeniu sobie z lękiem podktywanym "kwarantanną szkolną".
Ogólnopolski Telefon dla Ofiar Przemocy w Rodzinie „Niebieska Linia”	800 120 002	bezpłatna pomoc dostępna przez całą dobę	Tutaj możesz uzyskać pomoc psychologiczną, informacje o obowiązujących przepisach i procedurach oraz o placówkach udzielających pomocy osobom doświadczającym przemocy w rodzinie.
Tumbolinia	800 111 123	od poniedziałku do piątku od 12 do 18	Pomoc telefoniczna dla dzieci i nastolatków przeżywających śmierć kogoś bliskiego
Linia wsparcia dla osób w stanie kryzysu psychicznego	800 70 22 22	Całodobowa pomoc	Wsparcie specjalistów, którzy skierują Cię do placówek pomocowych w ich rejonie zamieszkania
Forum Przeciwn Depresji	22 594 91 00	środa i czwartek 17-19	Wsparcie osób dotkniętych depresją, jak i ich bliskich
Helpline.org.pl	800 100 100	poniedziałek-piątek 12-18	Zadzwoń, jeśli doświadczasz zagrożeń podczas korzystania z nowych technologii