

Kuratorium Oświaty w Warszawie

<https://www.kuratorium.waw.pl/pl/rodzice-i-uczniowie/prawa-dziecka-ucznia/18354,Bezplatne-numery-pomocowe.html>

18.02.2025, 10:05

Bezpłatne numery pomocowe

Telefony zaufania oraz infolinie wsparcia dzieci i młodzieży oraz dorosłych, którzy potrzebują pomocy.

Dzieci i młodzież w kryzysie psychicznym, które mają problemy w domu, w szkole, w tym w relacjach rówieśniczych, przy zapewnieniu anonimowości i pełnej dyskrecji, mogą skontaktować się ze specjalistami i otrzymać fachowe wsparcie w najtrudniejszych sytuacjach.

W ramach działań telefonów/infolinii specjaliści świadczą również wsparcie osobom dorosłym, rodzicom/opiekunom i nauczycielom, którzy mają problemy z dorastającymi dziećmi.

Załączone telefony gwarantują szybki dostęp do informacji i wsparcia, jak również podejmowanie interwencji w sprawach ważnych z punktu widzenia zdrowia psychicznego i bezpieczeństwa dzieci oraz młodzieży.

- > 800 12 12 12 - Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka — czynny całą dobę
- > 800 70 22 22 - Centrum Wsparcia dla osób dorosłych w kryzysie psychicznym — czynny całą dobę
- > 116 111 - Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży — czynny całą dobę
- > 116 123 - Telefon wsparcia emocjonalnego dla dorosłych — czynny całą dobę
- > 112 - numer alarmowy w sytuacjach zagrożenia zdrowia i życia — czynny całą dobę

Inne numery pomocowe można znaleźć na stronach:

- > [Zapobiegajmy samobójstwom](#)
- > [Pokonać kryzys](#)
- > [Życie warte jest rozmowy](#)

Jedli przazywasz trudności i myślisz o odwołaniu siebie życie lub chcesz pomóc osobie zagrożonej samebójstwem pamiętaj, że możesz skorzystać z bezpłatnych numerów pomocowych:

800 70 2222
C.A.K.O.S.B.O.J.W.Y
Centrum Wsparcia dla osób dorosłych w kryzysie psychicznym

800 12 12 12
C.A.K.O.S.B.O.J.W.Y
Dziękujęj Telefon Zaufania Rzeczniaka Praw Dziecka

116 111
C.A.K.O.S.B.O.J.W.Y
Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży

116 123
C.A.K.O.S.B.O.J.W.Y
Telefon wsparcia emocjonalnego dla dorosłych

112
Numer alarmowy w sytuacjach zagrożenia zdrowia i życia

Inne numery telefonów pomocowych znajdziesz na stronach:
www.zapobiegajmysamobojstwem.pl
www.zwfr.pl/bezplatne-numery-pomocowe
www.pokonackryzysa.pl

 Ministerstwo Zdrowia  NPZ 

Dofinansowanie realizowane ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2017-2020, Promowanie przez Ministerstwo Zdrowia.

Bezpłatne numery pomocowe

Data publikacji 26.09.2024

Osoba wytwarzająca/odpowiadająca za informację:
materiały Ministerstwa Edukacji Narodowej

Osoba udostępniająca informację:
Izabela Anioł