

## **Gdzie szukać pomocy w sytuacjach kryzysowych?**

### **Lista numerów telefonów pod którymi można szukać pomocy.**

**800 060 800** – Bezpłatna, całodobowa infolinia Głównego Inspektora Sanitarnego. Pod tym numerem telefonu można uzyskać informacje na temat negatywnych skutków zażywania dopalaczy oraz o możliwościach leczenia. Infolinia jest także przeznaczona dla rodziców, którzy mają podejrzenia, że ich dzieci zażywają środki psychoaktywne. Na infolinię GIS można także przekazywać informacje, które mogą ułatwić służbom dotarcie do osób handlujących tymi nielegalnymi substancjami

**116 111** – Telefon zaufania dla dzieci i młodzieży. Służy on młodzieży i dzieciom potrzebującym wsparcia, opieki i ochrony. Zapewnia dzwoniącym możliwość wyrażania trosk, rozmów o sprawach dla nich ważnych oraz kontaktu w trudnych sytuacjach. Telefon prowadzi Fundacja Dzieci Niczyje. Linia jest dostępna codziennie w godzinach: 12.00 – 22.00. Pomoc online dostępna na [www.116111.pl/napisz](http://www.116111.pl/napisz).

**800 100 100** – Telefon dla rodziców i nauczycieli w sprawach bezpieczeństwa dzieci. To bezpłatna i anonimowa pomoc telefoniczna dla rodziców i nauczycieli, którzy potrzebują wsparcia i informacji w zakresie przeciwdziałania i pomocy dzieciom przeżywającym kłopoty i trudności wynikające z problemów zachowań ryzykownych. Telefon prowadzi Fundacja Dzieci Niczyje. Linia dostępna od poniedziałku do piątku w godzinach: 12.00 – 18.00. Pomoc online dostępna pod adresem [pomoc@800100100.pl](mailto:pomoc@800100100.pl)

**800 12 12 12** – Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka. Numer przeznaczony jest zarówno dla dzieci, jak i dorosłych, którzy chcą zgłosić problemy dzieci. Telefon jest czynny od poniedziałku do piątku w godzinach od 8.15 – 20.00. Po godzinie 20.00 oraz w dni wolne od pracy każdy może przedstawić problem i zostawić numer kontaktowy.