

# Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka

Uprzejmie informujemy, że ogólnopolska infolinia dla dzieci i młodzieży oraz ich opiekunów POMAGAMY (800 800 605) od 1 listopada br. zastąpiona została telefonem zaufania Rzecznika Praw Dziecka. Nowy bezpłatny numer, pod którym dzieci i młodzież będą mogły otrzymać wsparcie psychologiczne, to 800 12 12 12. Telefon i czat internetowy [czat.brpd.gov.pl](https://czat.brpd.gov.pl) będą czynne przez całą dobę, siedem dni w tygodniu. Dzieci i młodzież mogą porozmawiać o swoich problemach, doświadczanych trudnościach, a także wspólnie ze specjalistami zastanowić się nad rozwiązaniami i sposobami radzenia sobie z kryzysem. Przy telefonie i czacie dyżurują także specjaliści posługujący się językiem ukraińskim i rosyjskim, zaś w poniedziałki w godzinach od 18.00 do 20.00 dyżuruje prawnik specjalizujący się w prawach uchodźców i cudzoziemców.

Czat nie wymaga logowania oraz instalowania żadnej aplikacji. Połączenia telefonicznie nadal pozostaną bezpłatne, a rozmówcy będą mieli zapewnioną dyskrecję i anonimowość. Istotne jest, aby jak najwięcej osób dowiedziało się, że telefon zaufania działa i można z niego korzystać całodobowo.

Zależy nam na zachowaniu ciągłości wsparcia dzieci i młodzieży przeżywających lęki, napięcia emocjonalne, kłopoty i trudności wpływające na zdrowie psychiczne. Poniżej link do strony Rzecznika Praw Dziecka, na której znajdą Państwo wszystkie informacje związane z Dziecięcym Telefonem Zaufania RPD:

<https://brpd.gov.pl/dzieci-telefon-zaufania-rzecznika-praw-dziecka>



**Tu znajdziesz pomoc,  
zadzwoń!**

**800 12 12 12**  
Dziecięcy Telefon Zaufania  
Rzecznika Praw Dziecka  
[www.800121212.pl](https://www.800121212.pl)

**116 111**  
Telefon Zaufania  
Dla Dzieci i Młodzieży

**222 309 900**  
Numer SOS Linia Pomocy  
Pokrzywdzonym

**800 190 590**  
Rzecznik Praw Pacjenta

**BEZPŁATNE NUMERY POMOCOWE**

Kiedy są problemy i jesteś sam, jest ktoś, kto może wysłuchać, poradzić, pomóc.  
Nie ma telefonów nieważnych, błałych, wszystkie rozmowy są istotne.

DZIECIĘCY TELEFON ZAUFANIA RZECZNIKA PRAW DZIECKA	<b>800 12 12 12</b>
TELEFON ZAUFANIA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY	<b>116 111</b>
TELEFON ZAUFANIA DLA OSÓB DOROSŁYCH W KRYZYSIE EMOCJONALNYM	<b>116 123</b> CZYNNY CODZIENNIE OD GODZ. 14.00 DO 22.00
TELEFON ZAUFANIA MŁODYCH	<b>22 484 88 04</b> CZYNNY OD PONIEDZIAŁKU DO SOBOTY OD GODZ. 11.00 DO 21.00
OGÓLNOPOLSKI TELEFON DLA OFIAR PRZEMOCY W RODZINIE „NIEBIESKA LINIA”	<b>800 120 002</b>
TELEFON ZAUFANIA DLA OSÓB PO STRACIE BLISKICH (BĘDĄCYCH W ŻALOBIE)	<b>800 108 108</b> CZYNNY OD PONIEDZIAŁKU DO PIĄTKU OD GODZ. 14.00 DO 20.00
TELEFON ZAUFANIA „UZALEŻNIENIA BEHAVIORALNE”	<b>800 889 880</b> CZYNNY CODZIENNIE OD GODZ. 17.00 DO 22.00
CENTRUM WSPARCIA DLA OSÓB W STANIE KRYZYSU PSYCHICZNEGO	<b>800 702 222</b>
TELEFON DLA RODZICÓW I NAUCZYCIELI W SPRAWIE BEZPIECZEŃSTWA DZIECI	<b>800 100 100</b> OD PONIEDZIAŁKU DO PIĄTKU OD GODZ. 12.00 DO 15.00
TELEFON ZAUFANIA HIV/AIDS	<b>801 888 448</b>
OGÓLNOPOLSKI TELEFON ZAUFANIA NARKOTYKI – NARKOMANIA	<b>800 199 990</b> CZYNNY CODZIENNIE OD GODZ. 15.00 DO 21.00

Zasada **A B C D**: **A** – anonimowo, **B** – bezpłatnie, **C** – chętnie, cierpliwie, **D** – dyskretnie



Wszystkie numery telefonów są bezpłatne.

DZIECIĘCY TELEFON ZAUFANIA RZECZNIKA PRAW DZIECKA	<b>800 12 12 12</b>
TELEFON ZAUFANIA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY	<b>116 111</b>
TELEFON ZAUFANIA DLA OSÓB DOROSŁYCH W KRYZYSIE EMOCJONALNYM	<b>116 123</b> CZYNNY CODZIENNIE OD GODZ. 14.00 DO 22.00
TELEFON ZAUFANIA MŁODYCH	<b>22 484 88 04</b> CZYNNY OD PONIEDZIAŁKU DO SOBOTY OD GODZ. 11.00 DO 21.00
OGÓLNOPOLSKI TELEFON DLA OFIAR PRZEMOCY W RODZINIE „NIEBIESKA LINIA”	<b>800 120 002</b>
TELEFON ZAUFANIA DLA OSÓB PO STRACIE BLISKICH (BĘDĄCYCH W ŻALOBIE)	<b>800 108 108</b> CZYNNY OD PONIEDZIAŁKU DO PIĄTKU OD GODZ. 14.00 DO 20.00
TELEFON ZAUFANIA „UZALEŻNIENIA BEHAVIORALNE”	<b>800 889 880</b> CZYNNY CODZIENNIE OD GODZ. 17.00 DO 22.00
CENTRUM WSPARCIA DLA OSÓB W STANIE KRYZYSU PSYCHICZNEGO	<b>800 702 222</b>
TELEFON DLA RODZICÓW I NAUCZYCIELI W SPRAWIE BEZPIECZEŃSTWA DZIECI	<b>800 100 100</b> OD PONIEDZIAŁKU DO PIĄTKU OD GODZ. 12.00 DO 15.00
TELEFON ZAUFANIA HIV/AIDS	<b>801 888 448</b>
OGÓLNOPOLSKI TELEFON ZAUFANIA NARKOTYKI – NARKOMANIA	<b>800 199 990</b> CZYNNY CODZIENNIE OD GODZ. 15.00 DO 21.00

**znajdziesz pomoc,  
dzwoni!**

**800 12 12 12**  
Dziecięcy Telefon Zaufania  
Rzecznika Praw Dziecka  
[www.800121212.pl](http://www.800121212.pl)

**222 309 900**      **800 199 990**  
Telefon dla Dzieci i Młodzieży      Numer SOS Linia Pomocy  
Policzkiwzrostom      Rzecznik Praw Dziecka