TU OTRZYMASZ WSPARCIE I POMOC

Miejska Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna w Koninie
ul. Sosnowa 12
tel. 63 243 18 66, 63 243 18 95
e-mail: m.poradniapp@mppk.pl
www.mpppk.pl/

Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka
tel. 800 12 12 12
pomoc dla dzieci i dorosłych,
jeśli jesteś nastolatkiem i potrzebujesz pomocy w rozwiązaniu problemu, nie wiesz, co zrobić, jak się zachować, gdzie znaleźć wsparcie,
dorośli mogą tutaj zgłaszać problemy dzieci lub rażące zaniedbania wobec nich
bezpłatny, całodobowy, 7 dni w tygodniu
www.brpd.gov.pl

Telefon zaufania dla dzieci i młodzieży Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę
tel. 116 111
pomoc dla dzieci i młodzieży,
jeśli masz problem, nie potrafisz poradzić sobie w trudnych sytuacjach, czujesz smutek, złość, bezsilność, szukasz odpowiedzi na pytania związane z trudnościami osób młodych
www.116111.pl

Infolinia dla dzieci i młodzieży, rodziców oraz nauczycieli
tel. 800 080 222
pomoc dla dzieci i dorosłych,
jeśli masz problemy w domu, w szkole, w relacjach rówieśniczych albo jesteś osobą dorosłą, która ma problemy z dorastającymi dziećmi i chce im pomóc
www.liniadzieciom.pl

Tumbolinia
tel. 800 111 123
e-mail: info@tumbopomaga.pl
jeśli jesteś nastolatkiem przeżywającym śmierć kogoś bliskiego, jego rodzicem lub znajomym
www.tumbopomaga.pl

Telefon dla Rodziców i Nauczycieli w sprawie bezpieczeństwa dzieci
tel. 800 100 100
e-mail: pomoc@800100100.pl
pomoc dla dorosłych w sprawach dzieci,
jeśli jesteś rodzicem lub nauczycielem i potrzebujesz wsparcia oraz informacji w zakresie przeciwdziałania
i pomocy psychologicznej dzieciom przeżywającym kłopoty i trudności

Ogólnopolski Telefon Dla Ofiar Przemocy w Rodzinie „Niebieska Linia”

tel. 800 120 002
e-mail: niebieskalinia@niebieskalinia.info
pomoc dla dzieci i dorosłych

Policyjny Telefon Zaufania ds. Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie
tel. 800 120 226
pomoc dla dzieci i dorosłych

Anonimowa policyjna linia specjalna – Zatrzymać przemoc
tel. 800 120 148

Telefon dla kobiet doświadczających przemocy
tel. 600 070 717
e-mail: pomoc@cpk.org.pl

Telefon Zaufania dla Ofiar i Sprawców Przemocy Seksualnej
tel. 22 828 11 12

Ogólnopolski Telefon Zaufania „Narkotyki – Narkomania"
tel. 801 199 990
pomoc dla dzieci i dorosłych,
jeśli masz problem z narkotykami, używasz ich, jesteś uzależniony lub martwisz się o kogoś z Twojego otoczenia

Telefon Zaufania Uzależnienia Behawioralne
tel. 801 889 880
jeśli jesteś uzależniony albo zastanawiasz się czy masz problem z uzależnieniami behawioralnymi albo jeśli jesteś osobą bliską osobie uzależnionej

Telefon Zaufania HIV/AIDS
tel. 22 692 82 26 lub **801 888 448**

Pomarańczowa Linia
tel. 801 140 068
e-mail: pomoc@pomaranczowalinia.pl
pomoc dla dorosłych,
jeśli jesteś rodzicem dziecka, które pije alkohol lub zażywa narkotyki

Antydepresyjny Telefon Forum Przeciw Depresji
tel. 22 594 91 00
jeśli jesteś osobą w depresji lub jego bliskim

Antydepresyjny Telefon Zaufania Fundacji ITAKA
tel. 22 484 88 01
e-mail: porady@stopdepresji.pl
jeśli podejrzewasz u siebie depresję lub chorujesz na nią albo jesteś osobą bliską choremu
www.stopdepresji.pl

Telefon Zaufania dla Osób Dorosłych w Kryzysie Emocjonalnym
tel. 116 123
pomoc dla dorosłych
jeśli przeżywasz trudności osobiste, nie potrafisz sobie poradzić ze swoim zmartwieniem
www.116123.edu.pl

Linia Wsparcia dla Osób w Stanie Kryzysu Psychicznego
tel. 800 70 22 22
pomoc dla dorosłych,
jeśli czujesz się przygnębiony, masz poczucie, że nie radzisz sobie z codziennością, nie radzisz sobie ze stresem, jesteś ofiarą przemocy
www.liniawsparcia.pl

Bezpłatna linia wsparcia dla osób po stracie bliskich
tel. 800 108 108
pomoc dla dorosłych,
jeśli jesteś osobą dorosłą w żałobie
www.naglesami.org.pl

Biuro Rzecznika Praw Pacjenta
tel. 800 190 590
pomoc dla dorosłych

Infolinia Rzecznika Praw Obywatelskich
tel. 800 676 676
pomoc dla dorosłych

Telefon zaufania dla osób starszych
tel. 22 635 09 54