Pamiętaj, że z trudnościami i obawami nie musisz radzić sobie samodzielnie. Jeśli nie masz wokół siebie zaufanej osoby dorosłej, z którą możesz porozmawiać, możesz skorzystać z bezpłatnego wsparcia. Sprawdź, gdzie je znaleźć.

1. Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka

Wsparcie: dla dzieci i młodzieży
Dyżury: codziennie, całodobowo
Telefon: 800 12 12 12

2. Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę - Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży

Wsparcie: psychologiczne, również w języku ukraińskim (od 14:00 do 24:00)
Dyżury: codziennie, całodobowo
Telefon: 116 111



3. Telefon Zaufania Młodych

Wsparcie: dla dzieci, młodzieży i młodych dorosłych (do 25 r.ż.)
Dyżury: codziennie, 13:00-20:00
Telefon: 22 484 88 04

4. Telefon Zaufania Fundacji FEDERA

Wsparcie: z zakresu psychologii, seksuologii, edukacji seksualnej, ginekologii, położnictwa i farmacji
Dyżury: od poniedziałku do piątku, 16:00–20:00
Telefon: 22 635 93 92

Projekt dofinansowany ze środków budżetu państwa, przyznanych przez Ministra Edukacji w ramach programu „Kompas Młodego Obywatela”.

5. Pomarańczowy Telefon Wsparcia – Fundacja Avalon

Wsparcie: informacyjne, prawne, psychologiczne, pedagogiczne i seksuologiczne dla osób z niepełnosprawnościami i ich bliskich

Dyżury: godziny dyżurów poszczególnych specjalistów można sprawdzić na stronie internetowej Fundacji Avalon

Telefon: 530 001 130

6. Ogólnopolskie Pogotowie dla Ofiar Przemocy w Rodzinie „Niebieska Linia”

Wsparcie: psychologiczne i informacje prawne dla osób doznających przemocy w rodzinie

Dyżury: codziennie, całodobowo

Telefon: 800 120 002

Kontakt PJM: aplikacja WhatsApp pod numerem 510 404 333, pn.-pt., godz. 13:00-15:00

7. Antyprzemocowa linia pomocy SEXEDPL

Wsparcie: informacyjne i emocjonalne dla osób doświadczających przemocy

Dyżury: od poniedziałku do niedzieli w godzinach 10:00-22:00

Telefon: 720 720 020

8. Stowarzyszenie Lambda Warszawa

Wsparcie: psychologiczne dla osób LGBTQ+ i ich bliskich

Dyżury: od poniedziałku do piątku, 18:00–21:00

Telefon: 22 628 52 22

W sytuacjach nagłych, zagrażających życiu lub zdrowiu Twojemu lub kogoś z Twojego otoczenia zadzwoń na numer alarmowy 112!