**Gdzie szukać pomocy?**

* **Numer 112** jest numerem alarmowym pod który możesz zadzwonić, gdy znajdziesz się w niebezpieczeństwie i będziesz potrzebował pomocy ze strony **policji, straży pożarnej lub pogotowia.** Jest to numer uniwersalny, co oznacza, że możesz pod niego zadzwonić zawsze, gdy czujesz się zagrożony/a z jakiegokolwiek powodu;
* **601 100 100** numer alarmowy nad wodą;
* **601 100 300** numer alarmowy w górach;
* **801 120 002 Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka.** Telefon jest  dla dzieci i ma służyć pomocą, dzwoniąc pod numer 800121212 każdy młody człowiek może uzyskać wsparcie w trudnych chwilach, a porady specjalistów pomogą rozwiązać wiele ważnych problemów. Telefon działa w godzinach 8:15-20:00. Połączenia z numerem 800121212 są bezpłatne z telefonów stacjonarnych oraz komórkowych Orange.
* **116 111 Darmowy telefon zaufania dla dzieci i młodzieży.** Linia czynna: poniedziałek – niedziela od 8.00 do 20.00. Zasady działania **ABCD:** **Anonimowo** - dzwoniąc pod ten numer, nie musisz podawać swojego imienia, nazwiska ani adresu zamieszkania.   
  **Bezpłatnie** - połączenie z numerem 116 111 jest bezpłatne zarówno z telefonów komórkowych, jak i stacjonarnych. **Chętnie** – specjaliści są gotowi rozmawiać z Tobą o każdej ważnej dla Ciebie sprawie. Jeśli będzie Ci to potrzebne, możesz umówić się na kolejną rozmowę. **Dyskretnie** - wszystko, o powiesz lub napiszesz, zostanie między Tobą a konsultantami 116 111. Jeśli poprosisz nas o pomoc w rozwiązaniu Twoich problemów lub zgodzisz się na to, żeby Ci pomóc – zajmą się tym.
* **801 199 990 – Ogólnopolski Telefon Zaufania Narkotyki – Narkomania.**Czynny: codziennie w godzinach 16.00—21.00, koszt połączenia: całe połączenie płatne 35 gr. Telefon zaufania oferuje profesjonalną pomoc w zakresie informacji, porad, wsparcia psychologicznego dla osób uzależnionych od narkotyków; osób okazjonalnie używających narkotyków; rodziców i przyjaciół osób używających narkotyków; pedagogów, nauczycieli, wychowawców; wszystkich innych osób zainteresowanych tym problemem.
* **801 120 289 – Infolinia Stowarzyszenia KARAN.** Tu otrzymasz pomoc oraz wsparcie, jeśli Twoim problemem są narkotyki i uzależnienia od narkotyków. czynny: w dni powszednie w godzinach 9.00—17.00. Infolinia jest bezpłatna.
* **801 12 00 02 - Niebieska Linia.** To telefon dla osób, które są ofiarami przemocy w rodzinie lub mają informacje o osobach doświadczających takiej przemocy w swoich domach. Połączenie z numerem 801 12 00 02 jest płatne tylko za pierwszy impuls, wg stawek operatora. Linia jest czynna od poniedziałku do soboty, w godzinach od 8 do 22 oraz w niedziele i święta w godzinach od 8 do 16.
* **800 12 01 48  - „Zatrzymaj przemoc” (numer bezpłatny)**
* **22 692 82 26 - całodobowy telefon zaufania Krajowego Centrum ds. AIDS.** Więcej informacji znajdziesz na stronie [www.aids.gov.pl](http://www.aids.gov.pl/)
* **801 24 70 70 - całodobowa linia wsparcia Centrum Poszukiwań Ludzi Zaginionych ITAKA.** Z numerów TP połączenie jest płatne tylko za pierwszy impuls, niezależnie od długości rozmowy, z każdego miejsca w Polsce. Numer dla połączeń z zagranicy +48 22 654 70 70. Przy całodobowej linii dyżurują pracownicy ITAKI oraz wolontariusze gotowi do pomocy w chwili, gdy zaginął człowiek. Więcej informacji na stronie [www.zaginieni.pl](http://www.zaginieni.pl/)
* **800 100 100 – Helpline.** Jest to miejsce, którego celem jest pomoc młodym internautom w sytuacjach zagrożenia w Internecie oraz podczas korzystania z telefonów komórkowych. Znajdziesz tu porady na temat zapobiegania niebezpiecznym sytuacjom, a także informacje o sposobach postepowania w przypadku wystąpienia zagrożenia. Z numerem można połączyć się bezpłatnie z każdego numeru stacjonarnego, poniedziałku do piątku w godzinach 11.00 – 16.00.