

Materiał dodatkowy do artykułu *Poepidemiczne problemy zdrowia psychicznego uczniów*

## TU ZNAJDZIESZ POMOC – ULOTKA DLA UCZNIĄ

Jeśli zmagasz się z trudnościami, ze smutkiem, stanami lękowymi czy z poczuciem osamotnienia – zadzwoń, poproś o pomoc albo zwyczajnie porozmawiaj:

- **800 702 222** – *linia wsparcia dla osób w stanie kryzysu psychicznego* – całodobowa i bezpłatna telefoniczna pomoc psychologiczna dla dzieci, młodzieży i dorosłych. Czat i pomoc online dostępne na stronie: [www.liniiawsparcia.pl](http://www.liniiawsparcia.pl).
- **116 123** – *Telefon Zaufania dla Osób Dorosłych w Kryzysie Emocjonalnym* – prowadzony przez Instytut Psychologii Zdrowia, czynny codziennie w godzinach 14.00–22.00 (połączenie bezpłatne), [www.116123.edu.pl](http://www.116123.edu.pl).
- **116 111** – *Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży* – bezpłatny, całodobowy telefon zaufania Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę. Można także pisać: [www.116111.pl](http://www.116111.pl).
- **800 080 222** – całodobowa bezpłatna infolinia dla dzieci, młodzieży, rodziców i nauczycieli.
- **800 12 12 12** – *Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka*, czynny od poniedziałku do piątku w godzinach 8.15–20.00.
- **800 120 002** – *Ogólnopolski Telefon dla Ofiar Przemocy w Rodzinie „Niebieska Linia”* – jeśli doświadczasz przemocy w rodzinie, skorzystaj z tej bezpłatnej i całodobowej linii wsparcia. Więcej na stronie internetowej [www.niebieskalinia.org](http://www.niebieskalinia.org).
- **22 594 91 00** – *Antydepresyjny Telefon Zaufania Forum Przeciw Depresji* – telefon dla osób chorujących na depresję oraz ich bliskich. Linię oraz forum internetowe, dostępne na stronie [www.forumprzeciwdepresji.pl](http://www.forumprzeciwdepresji.pl), obsługuje lekarz psychiatra.
- **22 484 88 01** – *antydepresyjny telefon zaufania – ITAKA*, czynny w poniedziałki i czwartki w godzinach 17.00–20.00.
- **22 425 98 48** – *Telefoniczna Pierwsza Pomoc Psychologiczna*, czynna od poniedziałku do piątku w godzinach 17.00–20.00 oraz w soboty w godzinach 15.00–17.00.
- **22 255 22 50 i 800 012 005** – *Telefon Pogadania* – uruchomiona na początku pandemii linia czynna jest w godzinach 12.00–20.00, wolontariusze z całej Polski odbierają telefony od wszystkich, którzy czują się samotni, mają trudności lub potrzebę porozmawiania. Więcej na stronie internetowej: [www.telefongogadania.pl](http://www.telefongogadania.pl).
- \_\_\_\_\_ ośrodek środowiskowej opieki psychologicznej i psychoterapeutycznej dla dzieci i młodzieży  
w \_\_\_\_\_ (podać telefon i adres najbliższego ośrodka z listy znajdującej się na stronie Ministerstwa Zdrowia).

Opracowała: Małgorzata Łoskot