

# Całodobowy telefon zaufania i czat internetowy dla dzieci i młodzieży

- **Dziecięcy Telefon Zaufania – 800 12 12 12**

**bezpieczny czat internetowy prowadzony na stronie –**

**<https://brpd.gov.pl/sos-czat>**

---

## Telefony niosące pomoc w sytuacji kryzysu psychicznego

- **Bezpłatny Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży,**

**tel. 116 111, [www.116111.pl](http://www.116111.pl)**

Bezpłatna i anonimowa pomoc telefoniczna dla dzieci i nastolatków trudnych sytuacjach życiowych. Wykwalifikowani konsultanci świadczą pomoc codziennie przez całą dobę.

- **Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka, tel. 800 12 12 12**

**Bezpłatna pomoc psychologiczna i prawna dla dzieci i w sprawach dzieci.**

Całodobowy telefon zaufania i czat internetowy dla dzieci i młodzieży. Możliwe jest pozostawienie wiadomości, konsultanci oddzwonią na podany numer po rozpoczęciu dyżuru.

- **Linia Dzieciom, tel. 800 080 222**, liniadzieciom.pl

**Bezpłatna i całodobowa** infolinia zapewnia profesjonalną pomoc psychologiczną dla dzieci i młodzieży, rodzicom oraz nauczycieli. Wybrane dni dyżurują pracownicy i pedagodzy. Bezpłatna pomoc psychologiczna i prawna dla dzieci i w sprawach dzieci.

Telefon jest czynny od poniedziałku do piątku w godzinach 8.15-20.00. Poza godzinami pracy konsultantów możliwe jest pozostawienie wiadomości, konsultanci oddzwonią na podany numer po rozpoczęciu numeru.

- **POGOTOWIE PSYCHOLOGICZNE DLA UCZNIÓW „ZIK” – ZESPÓŁ INTERWENCJI KRYZYSOWEJ w MIEJSKIM CENTRUM WSPOMAGANIA EDUKACJI W OPOLU**

**Bezpłatna infolinia**

**Tel 572 128 403**, [pogotowie.zik@mcwe.opole.pl](mailto:pogotowie.zik@mcwe.opole.pl) oraz przez aplikację WhatsApp.

**Telefon jest czynny:**

- **poniedziałek 9-11 i 15-17**
- **wtorek, czwartek i piątek 8-14, środa 11-17.**