**Telefony zaufania dla dzieci i młodzieży – zadzwoń, jeśli potrzebujesz pomocy [LISTA NUMERÓW]**

**Telefony zaufania dla dzieci i młodzieży – zadzwoń, jeśli potrzebujesz pomocy [LISTA NUMERÓW]**

 **Wiemy, że zmagacie się z wieloma problemami: takimi, które zdarzają się dość często, gdy ma się kilka lub kilkanaście lat, ale także z takimi, które sprawiają, że można poczuć się innym od rówieśników i bardzo samotnym.**

 **Jeśli uczęszczacie do ogniska lub świetlicy TPD, zachęcamy Was do rozmowy z dorosłymi, których tam spotykacie – z pedagogami, psychologami, socjoterapeutami. Są tam dla Was, a ich zadaniem jest wspieranie Was w każdej sytuacji, także gdy chodzi o Wasze zdrowie fizyczne i psychiczne.**

 **JEŚLI jednak z jakiegoś powodu:**

 **– wolicie pozostać całkowicie anonimowi,**

 **– jesteście w kryzysie i potrzebujecie rozmowy natychmiast,**

 **– dzieje się coś złego, jesteście świadkami lub ofiarami przemocy,**

 **– boicie się o własne zdrowie lub życie,**

 **– Wasz nastrój jest bardzo zły, zdarza Wam się myśleć o samobójstwie,**

 **bardzo Was prosimy KORZYSTAJCIE Z TELEFONÓW ZAUFANIA dla dzieci i młodzieży.**

 **Zebraliśmy dla Was listę ważnych numerów, z których można skorzystać w różnych sytuacjach.**

 **☎️ Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży**

 **tel. 116 111**

 **całodobowy • anonimowy • bezpłatny • dyskretny**

 **możesz wysłać także wiadomość, wejdź ? https://116111.pl/napisz/**

 **☎️ Telefony zaufania TPD (na razie działają tylko w dwóch miastach):**

 **#Koszalin tel. 507 783 754**

 **czynny w godz. 8-18, także w soboty i niedziele**

 **#Elbląg tel. 574 694 774**

 **czynny we wtorki i czwartki w godz. 10-16 oraz w soboty w godz. 12-18**

 **☎️ Linia Dzieciom**

 **tel. 800 080 222**

 **czynny codziennie i całą dobę**

 **możesz też napisać, zobacz ? http://www.liniadzieciom.pl/#kontakt**

 **☎️ Telefon grupy edukatorów seksualnych „PONTON”**

 **tel. 22 635 93 92**

 **czynny w godz. 16-20 w każdy piątek**

 **Zadzwoń, jeżeli potrzebujesz porady w zakresie:**

 **antykoncepcji, zdrowia seksualnego, ciała i higieny, seksu, relacji, przemocy seksualnej.**

 **☎️ Niebieska Linia – Ogólnopolskie Pogotowie dla Ofiar Przemocy w Rodzinie**

 **tel. 800 120 002**

 **czynny codziennie i całodobowo**

 **Za pośrednictwem infolinii można uzyskać wsparcie psychologiczne, informacje na temat przeciwdziałania przemocy w rodzinie, w tym o istniejących możliwościach prawno-proceduralnych oraz lokalnych placówkach pomocowych.**

 **Dziś jest także Międzynarodowy Dzień Przeciw Homofobii, Transfobii i Bifobii, zwracamy więc szczególną uwagę na młode osoby, które z powyższych powodów spotykają się z odrzuceniem, dyskryminacją, hejtem, przemocą werbalną lub fizyczną.**

 **Wiemy, że musi być Wam szczególnie trudno.**

 **Z myślą o Was dołączamy namiary na bezpłatne wsparcie psychologiczne dla osób LGBTQIA. Tu można – wyjątkowo za pisemną zgodą rodziców lub opiekunów, jeśli macie mniej niż 18 lat – skorzystać z bezpłatnego wsparcia dla osób LGBTQIA i ich bliskich (w formie 50-minutowych sesji stacjonarnych lub online).**

 **Aby umówić się na sesję, skontaktuj się z recepcją:**

 **tel. 511 028 333**

 **e-mail: info@otwartaprzestrzen.pl**

 **Zapisy: poniedziałek-czwartek w godz. 8-21, piątek 8-16**

 **Godziny przyjęć: poniedziałek-piątek w godz. – 8-21**

 **Jeśli nie możecie porozmawiać o tych problemach z rodzicami, korzystajcie z Telefonu Zaufania dla Dzieci i Młodzieży nr 116 111.**

 **#TPD #TowarzystwoPrzyjaciółDzieci**

 **#TelefonZaufania #pomoc #psycholog #dyskryminacja #przemoc**

 **#nonprofit #OPP #NGO**