**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**