

# Bezpłatna infolinia dla dzieci, młodzieży i opiekunów – wsparcie psychologiczne w sytuacji kryzysu

Zachęcamy uczniów przeżywających lęki, napięcia emocjonalne, kłopoty i trudności wpływające na zdrowie psychiczne do skorzystania z bezpłatnej infolinii Rzecznika Praw Dziecka 800 12 12 12. Pod tym numerem telefonu młodzi ludzie, a także ich opiekunowie otrzymają bezpłatne i profesjonalne wsparcie psychologiczne. Do dyspozycji dzieci i młodzieży jest także czat internetowy. Zarówno telefon zaufania, jak i czat zapewniają pełną dyskrecję oraz anonimowość i są dostępne siedem dni w tygodniu przez całą dobę.



## Telefon zaufania i bezpłatny czat internetowy dla uczniów przeżywających trudności

Młodzi ludzie, którzy przeżywają trudności wpływające na zdrowie psychiczne, mogą skorzystać z bezpłatnego telefonu zaufania Rzecznika Praw Dziecka. Dzwoniąc pod numer **800 12 12 12**, otrzymają profesjonalne wsparcie psychologiczne. Rozmówcy będą mieli zapewnioną dyskrecję i anonimowość

Dzieci i młodzież mogą skorzystać także z czatu internetowego. Nie wymaga on logowania oraz instalowania żadnej aplikacji.

**Telefon i czat są czynne przez całą dobę, siedem dni w tygodniu!**

Więcej informacji na temat Dziecięcego telefonu Zaufania można znaleźć na stronie [Rzecznika Praw Dziecka](http://www.brpd.gov.pl).

Telefonem zaufania Rzecznika Praw Dziecka od 1 listopada 2021 zastąpił ogólnopolską infolinia dla dzieci i młodzieży oraz ich opiekunów POMAGAMY (800 800 605).