

Tu znajdziesz pomoc

Ktoś nakręcił głupi film o Tobie, rozsyła zdjęcia z Tobą bez Twojej zgody, masz problemy w domu, szkole, z uzależnieniami - są ludzie, którzy pomogą, często telefon do nich jest darmowy. Spróbuj - przecież nic nie ryzykujesz.

- **Sytuacje zagrożenia w Internecie**

Helpline 800 100 100 - to **bezpłatny** telefon. Wchodząc na stronę www.helpline.org.pl masz możliwość porozmawiania on-line, wysłania maila oraz pogadania przez Skype'a. Połączysz się z każdego telefonu stacjonarnego oraz z telefonów komórkowych Orange. Linia działa od poniedziałku do piątku w godzinach 11:00-16:00.

- **Zgłoszenie przestępstwa w sieci**

Jeśli natknąłeś się w Internecie na pornografię dziecięcą lub inne nielegalne treści, takie jak rasizm czy ksenofobia, nie ignoruj ich! Zgłoś je anonimowo poprzez stronę: www.dyzurnet.pl.

- **Dojrzewanie, seksualność oraz antykoncepcja**

Grupa Ponton to młodzi specjaliści, którzy potrafią bez skrępowania rozmawiać z młodzieżą o wszystkim, co dotyczy rozwoju seksualnego. Grupa ta prowadzi **płatny telefon zaufania pod numerem: 22 635 93 92** (połączenie jest płatne według stawki operatora) czynny w piątki, w godzinach 16:00-20:00. Możesz też znaleźć ich na stronie: www.ponton.org.pl.

- **Przemoc w rodzinie**

Niebieska linia 801 12 00 02. Tu możesz zadzwonić jeśli jesteś ofiarą przemocy w rodzinie lub znasz kogoś, kto doświadcza takiej przemocy w domu. Połączenie z numerem Niebieskiej Linii jest **płatne** za pierwszy impuls według stawki operatora. Telefon czynny jest od poniedziałku do soboty w godzinach 8:00-22:00 oraz w niedziele i święta w godzinach 8:00-16:00. Możesz też zajrzeć na stronę: www.niebieskalinia.pl.

- **Narkotyki**

Infolinia Stowarzyszenia KARAN: 800 12 02 89. W infolinii otrzymasz pomoc oraz wsparcie. Pod powyższy numer możesz zadzwonić jeśli problem dotyczy Ciebie lub jeśli martwisz się, że ktoś Ci bliski ma problem z narkotykami. Połączenie jest **bezpłatne**. Telefon jest czynny od poniedziałku do piątku w godzinach 10:00-17:00. Jeśli chcesz, odwiedź też stronę: www.karan.pl.

Możesz też skorzystać z ogólnopolskiego **telefonu zaufania - 801 199 990**. Telefon ten jest czynny codziennie od 16:00 do 21:00. Całe połączenie płatne jest **płatne**, ale opłata wynosi tylko 35 gr. Przeklikaj też stronę: www.poradnia.narkomania.org.pl.

- **Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka**

800 12 12 12 jest telefonem skierowanym do wszystkich dzieci potrzebujących pomocy. Dzwoniąc pod ten numer połączysz się ze specjalistą, który postara Ci się pomóc. Z tym numerem można połączyć się **bezpłatnie** z każdego stacjonarnego numeru oraz telefonów komórkowych Orange. Telefon działa w godzinach 8:15-20:00.