

## **Gdzie szukać pomocy?**

- **Masz wątpliwości czy Twoje dziecko zażywa dopalacze?**
- **Chcesz dowiedzieć się więcej na temat możliwości leczenia?**
- **Wiesz wszystko o negatywnych skutkach tych niebezpiecznych substancji?**
- **Masz informacje o miejscach, w których handluje się zakazanymi środkami?**
  - **Jesteś uzależniony? Nie jesteś z tym sam. Szukaj pomocy!**

**800 060 800 – Bezpłatna, całodobowa infolinia**

### **Główniej Inspektora Sanitarnego**

Pod tym numerem telefonu możemy uzyskać informacje na temat negatywnych skutków zażywania dopalaczy oraz o możliwościach leczenia. Infolinia jest także przeznaczona dla rodziców, którzy mają wątpliwości czy ich dzieci zażywają dopalacze. Na infolinię GIS można przekazywać także informacje, które mogą ułatwić służbom dotarcie do osób handlujących tymi nielegalnymi substancjami.

**801 199 990 – Ogólnopolski Telefon Zaufania Narkotyki – Narkomania**

W którym specjaliści udzielają wsparcia w trudnych sytuacjach, pomagają wyszukać odpowiednią formę pomocy i informują na temat ryzyka używania narkotyków i „dopalaczy”. Telefon adresowany jest nie tylko do osób używających narkotyków i „dopalaczy”, ale także ich bliskich i rodzin. Telefon prowadzony jest przez Krajowe Biuro do Spraw Przeciwdziałania Narkomanii i czynny jest codziennie w godzinach 16:00 – 21:00

**Poradnia internetowa [www.narkomania.org.pl](http://www.narkomania.org.pl)**

W której można uzyskać anonimową pomoc on-line lekarza psychiatry, psychologa i prawnika; dwa razy w tygodniu można skorzystać z konsultacji za pośrednictwem chatu. Poradnia prowadzona jest na zlecenie Krajowego Biura do Spraw Przeciwdziałania Narkomanii.

**116 111 – Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży.**

Służy on młodzieży i dzieciom potrzebującym wsparcia, opieki i ochrony. Zapewnia dzwoniącym możliwość wyrażania trosk, rozmawiania o sprawach dla nich ważnych oraz kontaktu w trudnych sytuacjach. Telefon prowadzi Fundacja Dzieci Niczyje. Linia jest dostępna codziennie w godzinach 12:00 – 22:00,

**800 100 100 – Telefon dla rodziców i nauczycieli w sprawach bezpieczeństwa dzieci.**

To bezpłatna i anonimowa pomoc telefoniczna i online dla rodziców i nauczycieli, którzy potrzebują wsparcia i informacji w zakresie przeciwdziałania i pomocy dzieciom przeżywającym kłopoty i trudności wynikające z problemów i zachowań ryzykownych takich jak: agresja i przemoc w szkole, cyberprzemoc i zagrożenia związane z nowymi technologiami, wykorzystywanie seksualne, kontakt z substancjami psychoaktywnymi, uzależnienia, depresja, myśli samobójcze, zaburzenia odżywiania. Telefon prowadzi Fundacja Dzieci Niczyje. Linia dostępna od poniedziałku do piątku w godzinach 12:00 – 18:00,

## **800 12 12 12 - Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka.**

Osoby poszukujące pomocy oraz informacji na temat dopalaczy mogą korzystać także z telefonu zaufania Rzecznika Praw Dziecka. Numer przeznaczony jest zarówno dla dzieci, jak i dorosłych, którzy chcą zgłosić problemy dzieci. Telefon jest czynny od poniedziałku do piątku w godzinach od 8.15 do 20.00. Po godzinie 20.00 oraz w dni wolne od pracy, każdy może przedstawić problem i zostawić numer kontaktowy.

## **112 - Jednolity numer alarmowy obowiązujący na terenie całej Unii Europejskiej.**