

Przydatne linki i numery

Dla rodziców

- Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę (FDDS): <https://fdds.pl>
- Strefa Psyche SWPS – artykuły i webinary: <https://web.swps.pl/strefa-psyche>
- SaferInternet – bezpieczeństwo online: <https://www.saferinternet.pl>
- Dyżurnet.pl – zgłaszanie szkodliwych treści: <https://dyzurnet.pl>
- Pacjent.gov.pl – gdzie uzyskać pomoc psychologiczną: <https://pacjent.gov.pl>
- Życie warte jest rozmowy – wsparcie dla rodziców: <https://www.zwj.r.pl>

Dla dzieci i młodzieży

- Telefon Zaufania 116 111 – całodobowo: <https://116111.pl>
- Telefon i czat TPD 800 119 119 (14–22): <https://800119119.pl>
- Dziecięcy Telefon Zaufania RPD 800 12 12 12: <https://czat.brp.gov.pl>
- Sieciaki.pl – o bezpieczeństwie w sieci: <https://www.sieciaki.pl>

Ważne numery

- 112 – nagłe zagrożenie życia/zdrowia
- 116 111 – Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży (24/7)
- 800 119 119 – Telefon i czat TPD (14–22)
- 800 12 12 12 – Dziecięcy Telefon Zaufania RPD (24/7)
- 800 100 100 – Telefon dla rodziców i nauczycieli
- 800 120 002 – „Niebieska Linia” – pomoc w sytuacji przemocy domowej
- 800 70 2222 – Centrum Wsparcia dla Dorosłych w Kryzysie Psychicznym (24/7)