

## 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, pomoc online dostępna pod adresem:

[pomoc@800100100.pl](mailto:pomoc@800100100.pl)

W pierwszym półroczu 2015 roku 61 rozmów dotyczyło problemów z substancjami psychoaktywnymi.

[www.800100100.pl](http://www.800100100.pl)

## 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. Pracownik telefonu zaufania oddzwoni następnego dnia.

## GDZIE SZUKAĆ POMOCY ?

### 800 060 800

Bezpłatna, całodobowa infolinia Głównego Inspektora Sanitarnego. 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.

### 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 2:00 - 22:00, pomoc online dostępna na:

[www.116111.pl/napisz](http://www.116111.pl/napisz)

Tylko w 2014 roku specjaliści przeprowadzili 3205 rozmów dotyczących kontaktu dzieci z substancjami psychoaktywnymi.

### 112

Jednolity numer alarmowy obowiązujący na terenie całej Unii Europejskiej.

# NASZE DZIECI I ZAGROŻENIA

Dobre relacje w rodzinie, jasno wytyczony system wartości, życzliwość, akceptacja, codzienny kontakt, rozmowy i zainteresowanie sprawami dziecka pomogą uchronić je przed kontaktem z narkotykami. W ostatnich latach na rynku pojawiły się nowe substancje psychoaktywne o zróżnicowanym składzie chemicznym. Nowe narkotyki z założenia imitują te tradycyjne. Dopapalacze to narkotyki wyjątkowo niebezpieczne dla zdrowia. Najczęściej po substancje psychoaktywne sięgają młode osoby. Niekiedy nieświadome zagrożenia, jakie dopapalacze niosą dla zdrowia i psychiki. Jakże mogą być skutki zażywania dopapalaczy?