

Moje dziecko ma problem z używaniem mediów cyfrowych. Gdzie szukać pomocy?

- **801 889 880** telefon zaufania dla osób uzależnionych od komputera i Internetu i ich bliskich (czynny codziennie w godzinach 17:00 – 22:00).
- **800 100 100** bezpłatna i anonimowa pomoc telefoniczna i online dla rodziców i nauczycieli, którzy potrzebują wsparcia i informacji w zakresie przeciwdziałania i pomocy psychologicznej dzieciom przeżywającym kłopoty i trudności, w tym cyberprzemoc i zagrożenia związane z nowymi technologiami (poniedziałki—piątki w godz. 12.00—15.00).
- poradnia@uzaleznieniabehawioralne.pl
bezpłatna Poradnia online: wtorek: 9:00 -11:00; czwartek: 16:00 -19:00.
- **22 844 94 61; 669 544 344**, e-mail: pozailuzja@wp.pl
Młodzieżowa Poradnia Profilaktyki Terapii „Poza Iluzją” – Mokotów, ul. Dąbrowskiego 75a
– Dla młodzieży **od 14 r.ż.**, które nie mogą obejść się bez komputerów, smartfonów i tabletów.
- **22 826 88 62; poradniadws@fdds.pl**
Poradnia Dziecko w Sieci
Pomoc dzieciom, które doświadczyły cyberprzemocy, kontaktu ze szkodliwymi treściami w Internecie, m.in. pornografią, uwodzenia i wykorzystania seksualnego online, innych trudnych sytuacji związanych z korzystaniem z urządzeń ekranowych. Wspieranie rodziców w kształtowaniu właściwych nawyków korzystania z nowych technologii przez rodzinę.
- **22 620 64 35**; e-mail: [◇ biuro@warszawski-powrotzu.pl](mailto:biuro@warszawski-powrotzu.pl)
Warszawskie Towarzystwo Rodzin i Przyjaciół Dzieci Uzależnionych „Powrót z U” - Warszawa Wola
Godziny pracy: poniedziałek 11:00–19:00, wtorek 11:00–16:00, środa 11:00–19:00, czwartek–piątek 11:00–16:00
Placówka przyjmuje osoby powyżej **12 r.ż.**
Leczone uzależnienia behawioralne w tym uzależnienie od nowych technologii (m.in. Internet, Facebook, gry, smartfony)
- **22 622 99 09**; e-mail: mpu@pfs.pl, biuro@pfs.pl
Powiślańska Fundacja Społeczna. Poradnia Rodzinna Mokotowska
Godziny pracy: poniedziałek–piątek 11:00–19:00
Placówka przyjmuje osoby w przedziale wiekowym **15–24 r.ż.** z Warszawy
Leczone uzależnienia behawioralne w tym uzależnienie od nowych technologii (m.in. Internet, Facebook, gry, smartfony)