

**Ważne telefony – potrzebujesz pomocy?-
zadzwoń!!! NIE JESTEŚ SAM !!!!**

<https://forumprzeciwdepresji.pl/wazne-telefony-antydepresyjne>

POMOC DLA DZIECI I MŁODZIEŻY

**Dziecięcy Telefon Zaufania
Rzecznika Praw Dziecka**

tel. 800 12 12 12

(poniedziałek-piątek od 8.15 do 20.00)

Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży

tel. 116 111

(czynny 7 dni w tygodniu, 24 h na dobę)

Młodzieżowy Telefon Zaufania

tel. 19288

(poniedziałek-piątek od 15:00- 19:00)

**Całodobowa bezpłatna infolinia dla dzieci, młodzieży, rodziców i
nauczycieli**

tel. 800 080 222

(czynne całodobowo)

**Biuro Rzecznika Praw Pacjenta
Bezpłatna infolinia**

tel. 800 190 590

(poniedziałek-piątek od 8:00 do 20:00)

Infolinia Rzecznika Praw Obywatelskich

tel. 800 676 676

(Czynna w poniedziałki od godz. 10.00-18.00. Od wtorku do piątku od godz. 8.00-16.00)

POMOC W KRYZYSIE PSYCHICZNYM

Antydepresyjny Telefon Forum Przeciw Depresji

tel. 22 594 91 00

(czynny w każdą środę – czwartek od 17.00 do 19.00)
*koszt połączenia jak na numer stacjonarny
wg taryfy Twojego operatora telefonicznego*

Telefon zaufania dla osób dorosłych w kryzysie emocjonalnym

tel. 116 123

(poniedziałek-piątek od 14:00-22:00, połączenie bezpłatne)

Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży

tel. 116 111

(czynny 7 dni w tygodniu, 24 h na dobę)

ITAKA – Antydepresyjny telefon zaufania

tel. 22 484 88 01

Dyżury psychologów:
poniedziałek 15.00 – 20.00
wtorek 15:00 – 20:00
środa 10.00 – 15.00
piątek 10.00 – 15.00
niedziela 15:00 – 20:00
Dyżury psychiatrów:
czwartek 16:00 – 21:00
piątek 15.00 – 20.00

Ośrodek Interwencji Kryzysowej – pomoc psychiatryczno-pedagogiczna

tel. 22 855 44 32

Ośrodek Interwencji Kryzysowej

tel. 22 837 55 59

(poniedziałek – piątek od 8:00 do 20:00)

Ośrodek Interwencji Kryzysowej – poradnia ds. przeciwdziałania przemocy w rodzinie

tel. 22 845 12 12 lub 667 833 400

(poniedziałek – piątek od 08:00 do 20:00)

Telefon zaufania – dla osób, które znalazły się w trudnej sytuacji i potrzebują natychmiastowego interwencyjnego wsparcia.

Telefon Zaufania

tel. (22) 621 35 37

Telefon Interwencyjny

tel. 600 070 717

Dyżury w godzinach 10:00-16:00

– psychologiczny: od pon. do pt. (bez czwartków)

– prawny: czwartki

Bezpłatna linia wsparcia dla osób po stracie bliskich

tel. 0 800 108 108

(poniedziałek-piątek od 14.00 do 20.00)

Telefoniczna Pierwsza Pomoc Psychologiczna

tel. 22 425 98 48

(poniedziałek – piątek od 17:00 do 20:00 / sobota od 15:00 do 17:00)

Telefon interwencyjny w sprawie zaginionych dzieci – Linia Nadziei

tel. 600 100 260
(czynne całodobowo)

POMOC DLA NAUCZYCIELI I RODZICÓW

Całodobowa bezpłatna infolinia dla dzieci, młodzieży, rodziców i nauczycieli

tel. 800 080 222
(czynne całodobowo)

Telefon dla rodziców i nauczycieli w sprawie bezpieczeństwa dzieci

tel. 800 100 100
(poniedziałek-piątek, od 12.00-15.00)

Infolinia dla wychowawcy – pierwszy ogólnopolski

telefon zaufania dla nauczycieli

tel. 0801 800 967
(poniedziałek, środa, czwartek od 17:00-19:00)

POMARAŃCZOWA LINIA – program informacyjno-konsultacyjny dla rodziców dzieci pijących alkohol i zażywających narkotyki

tel. 801 140 068
(poniedziałek – piątek od 14:00 do 20:00)

POMOC DLA OFIAR PRZEMOCY

**Ogólnopolski Telefon Dla Ofiar Przemocy w Rodzinie
„Niebieska Linia”**

tel. 800 120 002

telefon pracuje całodobowo

Poradnia Telefoniczna „Niebieskiej Linii”

tel. 22 668 70 00

(poniedziałek – piątek od 12:00 do 18:00)

**Policyjny Telefon Zaufania
ds. Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie**

tel. 800 120 226

(poniedziałek-piątek, od 9.30-15.30, połączenie bezpłatne)

Telefon dla rodziców i nauczycieli w sprawie bezpieczeństwa dzieci

tel. 800 100 100

(poniedziałek-piątek, od 12.00-15.00)

Całodobowy telefon dla kobiet doświadczających przemocy

tel. 600 070 717

(codziennie / całodobowo)

Anonimowa policyjna linia specjalna – zatrzymać przemoc

tel. 800 120 148

(całodobowo, połączenie bezpłatne)

Telefon zaufania dla kobiet w ciąży i rodziny

tel. 85 732 22 22

(poniedziałek – piątek od 15:00 do 18:00)

POMOC DLA OSÓB Z UZALEŻNIENIAMI

Ogólnopolski Telefon Zaufania „Uzależnienia behawioralne”

tel. 801 889 880

(Czynny codziennie od godz. 17.00-22.00 z wyjątkiem świąt państwowych)
Dzwoniąc płacisz tylko za pierwszy impuls połączenia

Ogólnopolski Telefon Zaufania „Narkotyki – Narkomania”

tel. 801 199 990

(codziennie od godz. 16.00-21.00)
Dzwoniąc płacisz tylko za pierwszy impuls połączenia

Infolinia stowarzyszenia Karan (problemy narkotykowe)

tel. 800 120 289

(poniedziałek – piątek od 9:00 do 17:00, połączenie bezpłatne)

Infolinia pogotowia makowego „POWRÓT Z U”

tel. 801 109 696

(poniedziałek – piątek od 10:00 do 20:00, sobota od 10:00 do 19:00)

Narkomania – pomoc rodzinie infolinia towarzystwa rodzin i przyjaciół dzieci uzależnionych „POWRÓT Z U”

tel. 800 120 359

(poniedziałek – piątek od 10:00 do 20:00, sobota od 10:00 do 15:00)

CENTRUM POSZUKIWAŃ LUDZI ZAGINIONYCH

Numery 24/H – linie wsparcia

tel. 801 24 70 70

z numerów stacjonarnych Orange Polska opłata jak za jeden impuls,
niezależnie od długości rozmowy z każdego miejsca w Polsce

tel. 22 654 70 70

z telefonów stacjonarnych w Polsce

tel. +48 22 654 70 70

gdy dzwonisz z zagranicy

tel. +48 22 654 70 70

jeśli dzwonisz z telefonu komórkowego

Telefon w sprawie zaginionego dziecka i nastolatka

tel. 116 000

POMOC ZWIĄZANA Z OBAWĄ ZAKAŻENIA HIV/AIDS

Telefon Zaufania HIV/AIDS

tel. 22 692 82 26 lub 801 888 448

(poniedziałek-piątek od 9:00 do 21:00)
połączenie płatne tylko za pierwszą minutę