Przydatne telefony:

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 Dzieci i Młodzieży

tel. 116 111
(czynny 7 dni w tygodniu, 24 h na dobę)

ITAKA – Antydepresyjny telefon zaufania

tel. 22 484 88 01
Czynny od poniedziałku do piątku **od 15:00 do 20:00**

ITAKA – Telefon Zaufania Młodych

tel. 22 484 88 04
Dyżury psychologów od poniedziałku do soboty, **od 12:00 do 20:00**

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)

Stowarzyszenia Animo – Odważ się żyć!
Wsparcie psychologiczne osób trudności z powodu zaburzeń lękowych.

tel. 22 270 11 65
Infolinia (w języku polskim) czynna jest od poniedziałku do czwartku w godzinach 18:00-21:00

Porady mailowe (w języku polskim i angielskim) pod adresem:
psychолog@stowarzyszenieanimo.pl

Więcej o stowarzyszeniu:
stowarzyszenieanimo.pl
facebook.com/StowarzyszenieAnimo/

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. 801 800 967
(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 DZIECI I MŁODZIEŻY

Całodobowa bezpłatna infolinia dla dzieci, młodzieży, rodziców i nauczycieli

tel. 800 080 222
(czynne całodobowo)

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)

Młodzieżowy telefon zaufania do rozmów o seksie
Piątkowe Pogotowie Pontonowe

tel. 22 635 93 92
(w piątki od godz. 16.00 do 20.00)

Telefon dla dzieci i nastolatków zaniedbanych, seksualnie wykorzystywanych, których rodzice piją – Telefon Stowarzyszenia Opta

tel. 22 27 61 72
(poniedziałek-piątek od 15:00 do 18:00)

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)

Telefon zaufania – Centrum Praw Kobiet

22 621 35 37
(czwartki od 12.00 do 18.00 telefoniczny dyżur prawny)

Telefon Interwencyjny – Centrum Praw Kobiet

600 070 717
całodobowy

Telefon zaufania dla osób dotkniętych przemocą seksualną w Kościele

800 280 900
Telefon wsparcia działa we wtorki w godzinach 19:00-22:00.
Kontakt telefoniczny przeznaczony jest przede wszystkim dla osób,
które same doświadczyły wykorzystywania seksualnego, oraz ich najbliższych.
Inicjatywę tworzą świeccy katolicy, telefon świadczy pomoc osobom dorosłym.
Więcej informacji: www.zranieni.info

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