**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**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)

**Telefon interwencyjny w sprawie zaginionych dzieci – Linia Nadziei**

**tel. 600 100 260**  
(czynne całodobowo)

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

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

Porady mailowe (w języku polskim i angielskim) pod adresem:  
[psycholog@stowarzyszenieanimo.pl](mailto:psycholog@stowarzyszenieanimo.pl)

**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 DZIECI I MŁODZIEŻY**

**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)

**Dziecięcy Telefon Zaufania**  
**Rzecznika Praw Dziecka**

**tel. 800 12 12 12**(poniedziałek-piątek od 8.15 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)

**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)

**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

**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**