

POMOC DLA OFIAR PRZEMOCY

- **OGÓLNOPOLSKI TELEFON „NIEBIESKA LINIA”**
Dla ofiar przemocy w rodzinie
☎ **800 120 002**
czynne całodobowo
- **PORADNIA TELEFONICZNA „NIEBIESKIEJ LINII”**
☎ **22 668 70 00**
poniedziałek–piątek 12.00–18.00
- **POLICYJNY TELEFON ZAUFANIA**
ds. przeciwdziałania przemocy w rodzinie
☎ **800 120 226**
poniedziałek–piątek 9.30–15.30;
połączenie bezpłatne
- **TELEFON DLA RODZICÓW I NAUCZYCIELI**
w sprawie bezpieczeństwa dzieci
☎ **800 100 100**
poniedziałek–piątek 12.00–15.00
- **CAŁODOBOWY TELEFON**
dla kobiet doświadczających przemocy
☎ **600 070 717**
codziennie / całodobowo
- **ANONIMOWA POLICYJNA LINIA SPECJALNA**
– ZATRZYMAĆ PRZEMOC
☎ **800 120 148**
czynna całodobowo, połączenie bezpłatne
- **TELEFON ZAUFANIA DLA KOBIET W CIĄŻY I RODZINY**
☎ **85 732 22 22**
poniedziałek–piątek 15.00–18.00
- **TELEFON ZAUFANIA – CENTRUM PRAW KOBIET**
☎ **22 62 13 537**
dyżur prawny: czwartek 10.00–16.00
- **TELEFON ZAUFANIA**
dla osób dotkniętych przemocą seksualną w Kościele
☎ **800 280 900**
wtorek 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

CENTRUM POSZUKIWAŃ LUDZI ZAGINIONYCH

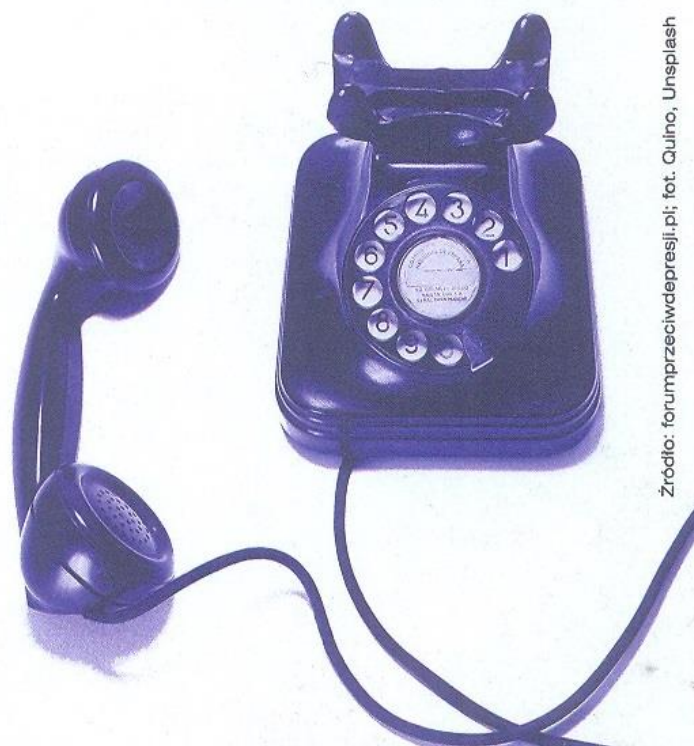
- **NUMERY 24/H – LINIE WSPARCIA**
☎ **801 24 70 70**
z numerów stacjonarnych Orange Polska opłata jak za jeden impuls, niezależnie od długości rozmowy, z każdego miejsca w Polsce
☎ **22 654 70 70**
z telefonów stacjonarnych w Polsce
☎ **22 654 70 70**
gdy dzwonisz z zagranicy
☎ **+48 22 654 70 70**
jeśli dzwonisz z telefonu komórkowego
- **TELEFON W SPRAWIE ZAGINIONEGO DZIECKA I NASTOLATKA**
☎ **116 000**

POMOC DLA OSÓB Z UZALEŻNIENIAMI

- **OGÓLNOPOLSKI TELEFON ZAUFANIA**
Uzależnienia behawioralne
☎ **801 889 880**
codziennie 17.00–22.00
z wyjątkiem świąt państwowych;
dzwoniąc, płacisz tylko za pierwszy impuls połączenia
- **OGÓLNOPOLSKI TELEFON ZAUFANIA**
Narkotyki – Narkomania
☎ **801 199 990**
codziennie 16.00–21.00;
dzwoniąc, płacisz tylko za pierwszy impuls połączenia
- **INFOLINIA STOWARZYSZENIA KARAN**
problemy narkotykowe
☎ **800 120 289**
poniedziałek–piątek 9.00–17.00;
połączenie bezpłatne
- **INFOLINIA POGOTOWIA MAKOWEGO**
„Powrót z U”
☎ **801 109 696**
poniedziałek–piątek 10.00–20.00
sobota 10.00–19.00
- **NARKOMANIA – POMOC RODZINIE**
infolinia Towarzystwa Rodzin i Przyjaciół Dzieci Uzależnionych „Powrót z U”
☎ **800 120 359**
poniedziałek–piątek 10.00–20.00
sobota 10.00–15.00

POMOC ZWIĄZANA Z OBAWĄ ZAKAŻENIA HIV/AIDS

- **TELEFON ZAUFANIA HIV/AIDS**
☎ **22 692 82 26 lub 801 888 448**
poniedziałek–piątek 9.00–21.00;
połączenie płatne tylko za pierwszą minutę



POMOC W KRYZYSIE PSYCHICZNYM

- **ANTYDEPRESYJNY TELEFON**
Forum Przeciw Depresji
☎ **22 594 91 00**
środa, czwartek 17.00–19.00
- **TELEFON ZAUFANIA**
dla osób dorosłych w kryzysie emocjonalnym
☎ **116 123**
poniedziałek–piątek 14.00–22.00,
połączenie bezpłatne
- **TELEFON ZAUFANIA dla Dzieci i Młodzieży**
☎ **116 111**
czynny 7 dni w tygodniu, 24 h na dobę
- **ITAKA Centrum wsparcia dla osób w stanie kryzysu psychicznego**
☎ **800 70 2222**
czynne całodobowo
- **ITAKA Antydepresyjny telefon zaufania**
☎ **22 484 88 01**
poniedziałek, czwartek 17.00–20.00
- **OŚRODEK INTERWENCJI KRYZYSOWEJ**
pomoc psychiatryczno-pedagogiczna
☎ **22 855 44 32**
- **OŚRODEK INTERWENCJI KRYZYSOWEJ**
☎ **22 837 55 59**
poniedziałek–piątek 8.00–20.00
- **OŚRODEK INTERWENCJI KRYZYSOWEJ**
poradnia ds. przeciwdziałania przemocy w rodzinie
☎ **22 845 12 12 lub 667 833 400**
poniedziałek–piątek 08.00–20.00
- **TELEFON ZAUFANIA**
dla osób, które znalazły się w trudnej sytuacji i potrzebują natychmiastowego interwencyjnego wsparcia
• Telefon Zaufania
☎ **22 621 35 37**
• Telefon Interwencyjny
☎ **600 070 717**
dyżur psychologiczny: poniedziałek–środa, piątek, 10.00–16.00
dyżur prawny: czwartek, 10.00–16.00
- **BEZPŁATNA LINIA WSPARCIA**
dla osób po stracie bliskich
☎ **800 108 108**
poniedziałek–piątek 14.00–20.00
- **TELEFONICZNA PIERWSZA POMOC PSYCHOLOGICZNA**
☎ **22 425 98 48**
poniedziałek–piątek 17.00–20.00
sobota 15.00–17.00
- **TELEFON INTERWENCYJNY**
w sprawie zaginionych dzieci – Linia Nadziei
☎ **600 100 260**
czynne całodobowo

POMOC DLA NAUCZYCIELI I RODZICÓW

- **CAŁODOBOWA BEZPŁATNA INFOLINIA**
dla dzieci, młodzieży, rodziców i nauczycieli
☎ **800 080 222**
czynne całodobowo
- **TELEFON DLA RODZICÓW I NAUCZYCIELI**
w sprawie bezpieczeństwa dzieci
☎ **800 100 100**
poniedziałek–piątek 12.00–15.00
- **INFOLINIA DLA WYCHOWAWCY**
pierwszy ogólnopolski telefon zaufania dla nauczycieli
☎ **0801 800 967**
poniedziałek, środa, czwartek 17.00–19.00
- **POMARAŃCZOWA LINIA**
program informacyjno-konsultacyjny dla rodziców
dzieci pijących alkohol i zażywających narkotyki
☎ **801 140 068**
poniedziałek–piątek 14.00–20.00

POMOC DLA DZIECI I MŁODZIEŻY

- **CAŁODOBOWA BEZPŁATNA INFOLINIA**
dla dzieci, młodzieży, rodziców i nauczycieli
☎ **800 080 222**
czynne całodobowo
- **BIURO RZECZNIKA PRAW PACJENTA**
Bezpłatna infolinia
☎ **800 190 590**
poniedziałek–piątek 8.00–20.00
- **DZIECIĘCY TELEFON ZAUFANIA**
Rzecznika Praw Dziecka
☎ **800 12 12 12**
poniedziałek–piątek 8.15–20.00
- **INFOLINIA RZECZNIKA PRAW OBYWATELSKICH**
☎ **800 676 676**
poniedziałek 10.00–18.00
wtorek–piątek 8.00–16.00
- **TELEFON ZAUFANIA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY**
☎ **116 111**
czynny 7 dni w tygodniu, 24 h na dobę
- **MŁODZIEŻOWY TELEFON ZAUFANIA**
☎ **19288**
poniedziałek–piątek 15.00–19.00
- **MŁODZIEŻOWY TELEFON ZAUFANIA**
do rozmów o seksie. Piątkowe Pogotowie Pontonowe
☎ **22 635 93 92**
piątek 16.00–20.00
- **TELEFON DLA DZIECI I NASTOLATKÓW**
zaniedbanych, seksualnie wykorzystywanych, których rodzice piją – Telefon Stowarzyszenia Opta
☎ **22 27 61 72**
poniedziałek–piątek 15.00–18.00