

## **BEZPŁATNE TELEFONY POMOCOWE:**

Telefon zaufania dla dzieci i młodzieży: 116 111 – czynny całą dobę

Telefon wsparcia emocjonalnego dla dorosłych: 116 123 – czynny całą dobę

Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka: 800 121 212 – czynny całą dobę

Telefon dla ofiar przemocy w rodzinie „Niebieska Linia”: 800 120 002 – czynny całą dobę

Centrum Wsparcia dla Osób Dorosłych w Kryzysie Psychicznym 800 702 222 – czynny całą dobę

Telefon Zaufania Młodych: 22 484 88 04  
czynny od poniedziałku do piątku w godzinach 13.00-20.00.

Tumbo Pomaga pomoc dzieciom i młodzieży w żałobie: 800 111 123  
czynny od poniedziałku do piątku od 12:00 do 18:00

Ogólnopolski telefon zaufania Narkotyki – Narkomania: 800 199 990  
czynny codziennie od 16:00 do 21:00

Bezpłatny anonimowy telefon i czat zaufania dla dzieci i młodzieży: 800 119 119  
czynny codziennie od 14:00 do 22:00

Telefon dla rodziców i nauczycieli w sprawie bezpieczeństwa dzieci: 800 100 100  
czynny od poniedziałku do piątku od 12:00 do 15:00

Telefon dla rodziców i opiekunów dzieci w kryzysie: 800 800 602  
czynny od poniedziałku do piątku, w godzinach 16:00-20:00

Telefon zaufania „Uzależnienia behawioralne”: 801 889 880  
czynny codziennie od 17:00 do 22:00

Antydepresyjny telefon zaufania: 22 484 88 01  
czynny od poniedziałku do piątku od 15:00 do 20:00

Bezpłatny telefon kryzysowy Polskiego Forum Migracyjnego w języku ukraińskim i rosyjskim  
669 981 038 - czynny w poniedziałki od 16:00 do 20:00, środy od 10:00 do 14:00 oraz piątki od  
14:00 do 18:00