

# POMOC

## 116 123

**Bezpłatny kryzysowy telefon zaufania dla dorosłych.**

Można dzwonić codziennie, od **poniedziałku** do **niedzieli** (z wyjątkiem dni świątecznych!), w godzinach **14.00-22.00**.

## 116 111

**Bezpłatny telefon zaufania dla dzieci i młodzieży – czynny całą dobę (24h).**

## 511 200 200

**Bezpłatny numer telefonu dla osób dorosłych w kryzysie samobójczym – czynny całą dobę (24h).**

## 22 484 88 01

**Antydepresyjny telefon zaufania Fundacji ITAKA.**

Można dzwonić w **poniedziałki i wtorki** (dyżuruje psycholog), w godzinach **15.00-20.00**, oraz w **środy** (dyżuruje seksuolog), również w godzinach **15.00-20.00**.

## 22 484 88 04

**Telefon Zaufania Młodych – ta linia zapewnia wsparcie zdrowia psychicznego.**

Można dzwonić w od **poniedziałku** do **piątku**, w godzinach **13.00-20.00**.

## 800 70 22 22

**Centrum Wsparcia dla osób w stanie kryzysu psychicznego – bezpłatny telefon czynny całą dobę (24h).**

## **800 08 02 22**

Całodobowa, bezpłatna infolinia dla dzieci i młodzieży, rodziców oraz nauczycieli czynna całą dobę (24h).

## **800 12 12 12**

**Bezpłatny telefon zaufania dla dzieci i młodzieży Rzecznika Praw Dziecka.**

Można dzwonić codziennie, od **poniedziałku** do **piątku**, w godzinach **8.15-20.00**. Pod numer Dziecięcego Telefonu Zaufania mogą również dzwonić osoby dorosłe, by zgłosić problemy dzieci.

## **22 270 11 65**

**Telefoniczne wsparcia dla osób doświadczających lęku.**

Można dzwonić we **wtorki, środy i czwartki** w godzinach **18.00-21.00**.

## **22 635 09 54**

**Telefon zaufania dla osób starszych.**

Można dzwonić w **poniedziałki, środy i czwartki** w godzinach **17.00-20.00**.

**Dyżur na temat choroby Alzheimera: środa** w godzinach **14.00-16.00**.

## **42 200 60 50**

**Telefon wsparcia dla seniora.**

Dyżury Wolontariuszy: **poniedziałki – soboty** w godzinach **16.00-20.00**.

Dyżur Dietetyka: **wtorek** w godzinach **16.00-20.00**.

Dyżur Farmaceuty: **środa** w godzinach **16.00-20.00**.

## **800 108 108**

**Bezpłatny telefon wsparcia dla osób po stracie bliskich (będących w żałobie).**

Można dzwonić codziennie, od **poniedziałku** do **piątku**, w godzinach **14.00-20.00**.

## **800 111 123**

**TUMBOLINIA – pomoc dzieciom i młodzieży w żałobie.**

Można dzwonić od **poniedziałku** do **piątku**, w godzinach **12.00-18.00**

## **800 120 002**

**Bezpłatny ogólnopolski telefon dla ofiar przemocy domowej – Niebieska Linia – czynny całą dobę (24h).**

## **888 88 33 88**

**Bezpłatny przeciwprzemocowy telefon dla kobiet**

Można dzwonić codziennie, od **poniedziałku** do **piątku**, w godzinach **11.00-19.00**.

## **600 100 260**

**Bezpłatny interwencyjny telefon w sprawie zaginionych dzieci – Linia Nadziei (projekt współfinansowany przez MSWiA) – czynny całą dobę (24h).**

## **800 100 100**

**Bezpłatny telefon dla rodziców i nauczycieli w sprawie bezpieczeństwa dzieci**

Można dzwonić codziennie, od **poniedziałku** do **piątku**, w godzinach **12.00-15.00**.

## **801 199 990**

**Ogólnopolski Telefon Zaufania Narkotyki – Narkomania**

Można dzwonić codziennie, od **poniedziałku** do **niedzieli** (z wyjątkiem świąt państwowych) w godzinach **16.00-21.00** (koszt jak za połączenie lokalne, niezależnie od jego trwania).

**Uzależnienia behawioralne: 801 889 880, można dzwonić codziennie w godzinach 17.00-22.00**