

KLUCZOWE NUMERY ALARMOWE I WSPARCIA

- **112 – Ogólnopolski numer alarmowy** w przypadku bezpośredniego zagrożenia życia lub zdrowia.

TELEFONY ZAUFANIA I INFOLINIE

Telefon zaufania dla dzieci i młodzieży Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę

- **tel. 116 111**
- **Strona:** www.116111.pl
- **Opis:** Telefon jest anonimowy i bezpłatny, działa 7 dni w tygodniu przez 24 godziny. Pod tym numerem mogą dzwonić dzieci i młodzież, by porozmawiać na każdy temat.

Telefon dla rodziców i nauczycieli w sprawie bezpieczeństwa dzieci Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę

- **tel. 800 100 100**
- **Strona:** www.800100100.pl
- **Opis:** Telefon jest anonimowy i bezpłatny, działa od poniedziałku do piątku w godz. 12.00–15.00, a w czwartki dodatkowo w godz. 16.30–20.30. Numer jest dla osób dorosłych, które potrzebują wsparcia i informacji w zakresie pomocy psychologicznej dzieciom przeżywającym kłopoty i trudności takie jak: agresja i przemoc w szkole, cyberprzemoc, wykorzystywanie seksualne, kontakt z substancjami psychoaktywnymi, depresja i obniżony nastrój, myśli samobójcze, zaburzenia odżywiania. W telefonie można również skonsultować możliwości interwencji w przypadku podejrzenia przestępstw wobec dzieci.

Antydepresyjny Telefon Zaufania Fundacji ITAKA

- **tel. 22 484 88 01**

Telefon Zaufania Młodych Fundacji ITAKA

- **tel. 22 484 88 01**
- **Opis:** Dla nastolatków i młodych dorosłych do 25. roku życia. Telefon jest czynny od poniedziałku do piątku w godz. 12.00–20.00; na telefony czekają psycholodzy fundacji. Można też skorzystać z pięciu nieodpłatnych sesji wsparciowych z psychologiem online po uprzednim umówieniu wizyty na: <https://stopdepresji.pl/telefon-zaufania-mlodych/>

Bezpłatny anonimowy telefon i czat zaufania dla dzieci i młodzieży

- **tel. 800 119 119**
- **Opis:** Czynny codziennie od 14:00 do 22:00

Telefon w sprawie Zaginionego Dziecka i Nastolatka

- **tel. 116 000**

Ogólnopolskie Pogotowie dla Ofiar Przemocy w Rodzinie „Niebieska Linia”

- **tel. 22 668 70 00 lub 116 123**
- **Opis:** Poradnia telefoniczna działa 7 dni w tygodniu przez 24 godziny; dyżury pełnią przeszkoleni specjaliści: psycholodzy i prawnicy.

Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka

- **tel. 800 121 212**

- **Opis:** Linia interwencyjna dla dzieci i młodzieży. Psycholodzy, pedagodzy, prawnicy udzielają niezbędnego wsparcia wszystkim dzwoniącym dzieciom.

Wsparcie dla osób po stracie bliskich (będących w żałobie)

- **tel. 800 108 108**
- **Opis:** Czynny od poniedziałku do piątku od 14:00 do 20:00

Tumbo Pomaga – pomoc dzieciom i młodzieży w żałobie

- **tel. 800 111 123**
- **Opis:** Czynny od poniedziałku do piątku od 12:00 do 18:00

Telefon zaufania dla mężczyzn

- **tel. 608 271 402**
- **Opis:** Czynny we wtorki od 17:00 do 19:00 oraz czwartki od 19:00 do 21:00

Dobre Słowa – telefon dla seniorów

- **tel. 12 333 70 88**
- **Opis:** Czynny od poniedziałku do piątku od 10:00 do 12:00 oraz od 17:00 do 19:00

Telefon Zaufania dla osób starszych

- **tel. 22 635 09 54**
- **Opis:** Czynny w poniedziałki, środy i czwartki od 17:00 do 20:00, w środy od 14:00 do 16:00 dyżur w tematyce choroby Alzheimer'a

Dobre Słowa – telefon dla seniorów

- **tel. 12 333 70 88**
- **Opis:** Czynny od poniedziałku do piątku od 10:00 do 12:00 oraz od 17:00 do 19:00

Telefon Pogadania

- **tel. 800 012 005**
- **Opis:** Czynny codziennie od 12:00 do 20:00

FUNDACJE I OŚRODKI POMOCOWE

Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę

- **Strona www:** www.fdds.pl
- **Opis:** Fundacja prowadzi m.in. specjalistyczne placówki – Centra Pomocy Dzieciom, w których udziela kompleksowej pomocy dzieciom pokrzywdzonym przestępstwem, a także ich niekrzywdzącym opiekunom. Więcej na stronie: www.centrapomocydzieciom.fdds.pl

Komitet Ochrony Praw Dziecka, ul. Oleandrów 6, III piętro, 00-629 Warszawa,

- **tel. 22 626 94 19**
- e-mail: kopd@kopd.pl.
- www.kopd.pl
- **Opis:** Komitet ma oddziały w różnych miastach w Polsce (lista i kontakty na stronie). Na stronie działa ekspert online. Można tu uzyskać informacje, gdzie szukać wsparcia i gdzie zgłosić się po pomoc.

Forum Przeciw Depresji

- **tel. 22 594 91 00**
- **Opis:** środa i czwartek w godz. 17.00–19.00
- <https://forumprzeciwdepresji.pl/gdzie-szukac-pomocy>
- Na stronie znajdują się: lista ważnych telefonów antydepresyjnych, wyszukiwarka punktów pomocy lekarskiej, teksty poświęcone zaburzeniom psychicznym.

Fundacja Twarze Depresji

- **Strona:** www.twarzedepresji.pl/pomocpsychologiczna
- pomoc@twarzedepresji.pl
- Bezpłatne, zdalne konsultacje dla dzieci i młodzieży, ich rodziców i opiekunów.

SPECJALISTYCZNE PORADNIE

Telefoniczna poradnia dla osób uzależnionych behawioralnie i ich rodzin

Instytut Psychologii Zdrowia

- **tel. 801 889 880**
- **Opis:** codziennie w godz. 17-22

Antynarkotykowy Telefon Zaufania

- **tel. 800 199 990**
- **Opis:** Informacje, porady, wsparcie; codziennie w godz. 16.00–21.00.

Telefon zaufania HIV/AIDS

- **tel. 801 888 448**
- **Opis:** Czynny od poniedziałku do piątku od 09:00 do 21:00

Policyjny Telefon Zaufania dla Osób Dotkniętych Przemocą w Rodzinie

- **tel. 800 120 226**

Pomarańczowa Linia

- **tel. 801 140 068**
- **Opis:** Porady dla rodziców w sprawie uzależnień dzieci. Informacje i konsultacje dla rodziców dzieci pijących alkohol i używających narkotyków. Pomoc w dotarciu do specjalistycznych placówek. Czynna poniedziałek–piątek w godz. 14.00–20.00
- **Strona:** www.pomaranczowalinia.pl

Telefon Zaufania Lambda dla osób ze środowiska LGBTQI+ i ich bliskich

- **tel. 22 628 52 22**
- **Opis:** czynna poniedziałek–piątek 18-21

Młodzieżowy telefon zaufania do rozmów o seksie

- **Piątkowe Pogotowie Pontonowe**
- **tel. 22 635 93 92**
- **Opis:** Piątki w godz. 16–20

Bezpieczeństwo dzieci w Internecie

- **tel. 800 100 100**

- **Opis:** poniedziałek–piątek w godz. 12–15

Fundacja Drzewo Życia

- tel. 792 700 525, 887 679 744
- **Opis:** Pomaga osobom dotkniętym problemem zaburzeń odżywiania. W ramach fundacji działa Słoneczny Dom – pierwsze w Polsce sanatorium, ośrodek leczenia zaburzeń odżywiania.

Centrum Wsparcia dla Osób Dorosłych w Kryzysie Psychicznym

- tel. 800 70 22 22
- Strona: www.centrumwsparcia.pl
- Czynny całodobowo, 7 dni w tygodniu.

Centrum Wsparcia dla Osób Dorosłych w Kryzysie Psychicznym

- tel. 800 702 222

Telefon dla rodziców i opiekunów dzieci w kryzysie

- tel. 800 800 602
- **Opis:** Czynny od poniedziałku do piątku, w godzinach 16:00–20:00

Antydepresyjny telefon zaufania

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

Bezpłatny telefon kryzysowy Polskiego Forum Migracyjnego w języku ukraińskim i rosyjskim

- tel. 669 981 038
- **Opis:** Czynny w poniedziałki od 16:00 do 20:00, środy od 10:00 do 14:00 oraz piątki od 14:00 do 18:00

Bezpłatny telefon wsparcia Centrum Medycznego Damiana w języku polskim i rosyjskim

- tel. 22 566 22 27
- **Opis:** Czynny we wtorki od 8:00 do 13:00, środy od 17:00 do 20:00 oraz piątki od 8:00 do 13:00