|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **POMOC W KRYZYSIE PSYCHICZNYM** | **POMOC DLA NAUCZYCIELI I RODZICÓW** | **POMOC DLA DZIECI I MŁODZIEŻY** | **POMOC DLA OFIAR PRZEMOCY** | **POMOC DLA OSÓB Z UZALEŻNIENIAMI** |
| **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 | **Całodobowa bezpłatna infolinia dla dzieci, młodzieży, rodziców i nauczycieli**  tel. 800 080 222  (czynne całodobowo) | **Całodobowa bezpłatna infolinia dla dzieci, młodzieży, rodziców i nauczycieli**  tel. 800 080 222  (czynne całodobowo) | **Ogólnopolski Telefon Dla Ofiar Przemocy w Rodzinie**  **„Niebieska Linia”**  tel. 800 120 002  telefon pracuje całodobowo | **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 |
| **Telefon zaufania dla osób dorosłych**  **w kryzysie emocjonalnym**  tel. 116 123  (poniedziałek-piątek od 14:00-22:00, połączenie bezpłatne) | **Telefon dla rodziców i nauczycieli w sprawie bezpieczeństwa dzieci**  tel. 800 100 100  (poniedziałek-piątek, od 12.00-15.00) | **Biuro Rzecznika Praw Pacjenta**  **Bezpłatna infolinia**  tel. 800 190 590  (poniedziałek- piątek od 8:00 do 20:00) | **Poradnia Telefoniczna „Niebieskiej Linii”**  tel. 22 668 70 00  (poniedziałek – piątek od 12:00 do 18:00) | **Ogólnopolski Telefon Zaufania**  **„Narkotyki – Narkomania”**  tel. 801 199 990  (codziennie od godz. 16.00-21.00)  Dzwoniąc płacisz tylko za pierwszy impuls połączenia |
| **Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży**  tel. 116 111  (czynny 7 dni w tygodniu, 24 h na dobę) | **Infolinia dla wychowawcy – pierwszy ogólnopolski**  **telefon zaufania dla nauczycieli**  tel. 0801 800 967  (poniedziałek, środa, czwartek od 17:00-19:00) | **Dziecięcy Telefon Zaufania**  **Rzecznika Praw Dziecka**  tel. 800 12 12 12  (poniedziałek-piątek od 8.15 do 20.00) | **Policyjny Telefon Zaufania**  **ds. Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie**  tel. 800 120 226  (poniedziałek-piątek, od 9.30-15.30, połączenie bezpłatne) | **Infolinia stowarzyszenia Karan (problemy narkotykowe)**  tel. 800 120 289  (poniedziałek – piątek od 9:00 do 17:00, połączenie bezpłatne) |
| **ITAKA- centrum wsparcia dla osób w stanie kryzysu psychicznego**  tel. 800 70 2222  (czynne całodobowo) | **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) | **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 dla rodziców i nauczycieli w sprawie bezpieczeństwa dzieci**  tel. 800 100 100  (poniedziałek-piątek, od 12.00-15.00) | **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) |
| **ITAKA – Antydepresyjny telefon zaufania**  tel. 22 484 88 01  (czynny w poniedziałki i czwartki od 17.00 do 20.00) |  | **Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży**  tel. 116 111  (czynny 7 dni w tygodniu, 24 h na dobę) | **Całodobowy telefon dla kobiet doświadczających przemocy**  tel. 600 070 717  (codziennie / całodobowo) | **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) |
| **Ośrodek Interwencji Kryzysowej**  **– pomoc psychiatryczno-pedagogiczna**  tel. 22 855 44 32 |  | **Młodzieżowy Telefon Zaufania**  tel. 19288  (poniedziałek-piątek od 15:00- 19:00) | **Anonimowa policyjna linia specjalna – zatrzymać przemoc**  tel. 800 120 148  (całodobowo, połączenie bezpłatne) |  |
| **Ośrodek Interwencji Kryzysowej**  tel. 22 837 55 59  (poniedziałek – piątek od 8:00 do 20:00) |  | **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) | **Telefon zaufania dla kobiet w ciąży i rodziny**  tel. 85 732 22 22  (poniedziałek – piątek od 15:00 do 18:00) |  |
| **Ośrodek Interwencji Kryzysowej – poradnia ds. przeciwdziałania przemocy w rodzinie**  tel. 22 845 12 12 lub 667 833 400  (poniedziałek – piątek od 08:00 do 20:00) |  |  | **Telefon zaufania Centrum Praw Kobiet**  22 62 13 537  (czwartki od 10.00 do 16.00 dyżur prawny) |  |
| **Telefon zaufania – dla osób które znalazły się w trudnej sytuacji i potrzebują natychmiastowego interwencyjnego wsparcia.**  **Telefon Zaufania**  tel. (22) 621 35 37  **Telefon Interwencyjny**  tel. 600 070 717  Dyżury w godzinach 10:00-16:00  – psychologiczny: od pon. do pt. (bez czwartków)  – prawny: czwartki |  |  |  |  |
| **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) |  |  |  |  |