

# Ważne telefony antydepresyjne

## POMOC W KRYZYSIE PSYCHICZNYM

### 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*

### Telefon zaufania dla osób dorosłych w kryzysie emocjonalnym

**tel. 116 123**

(poniedziałek-piątek od 14:00-22:00, połączenie bezpłatne)

### Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży

**tel. 116 111**

(czynny 7 dni w tygodniu, 24 h na dobę)

### ITAKA – Antydepresyjny telefon zaufania

**tel. 22 484 88 01**

Dyżury psychologów:  
poniedziałek 15.00 – 20.00  
wtorek 15:00 – 20:00  
środa 10.00 – 15.00  
piątek 10.00 – 15.00  
niedziela 15:00 – 20:00  
Dyżury psychiatrów:  
czwartek 16:00 – 21:00  
piątek 15.00 – 20.00

**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)

## **POMOC DLA NAUCZYCIELI I RODZICÓW**

**Całodobowa bezpłatna infolinia dla dzieci, młodzieży, rodziców i nauczycieli**

**tel. 800 080 222**

(czynne całodobowo)

**Telefon dla rodziców i nauczycieli w sprawie bezpieczeństwa dzieci**

**tel. 800 100 100**

(poniedziałek-piątek, od 12.00-15.00)

**Infolinia dla wychowawcy – pierwszy ogólnopolski**

**telefon zaufania dla nauczycieli**

**tel. 801 800 967**

(poniedziałek, środa, czwartek od 17:00-19:00)

**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)

# POMOC DLA DZIECI I MŁODZIEŻY

**Całodobowa bezpłatna infolinia dla dzieci, młodzieży, rodziców i nauczycieli**

**tel. 800 080 222**  
(czynne całodobowo)

**Biuro Rzecznika Praw Pacjenta  
Bezpłatna infolinia**

**tel. 800 190 590**  
(poniedziałek- piątek od 8:00 do 20:00)

**Dziecięcy Telefon Zaufania  
Rzecznika Praw Dziecka**

**tel. 800 12 12 12**  
(poniedziałek-piątek od 8.15 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 Zaufania dla Dzieci i Młodzieży**

**tel. 116 111**  
(czynny 7 dni w tygodniu, 24 h na dobę)

**Młodzieżowy Telefon Zaufania**

**tel. 19288**  
(poniedziałek-piątek od 15:00- 19:00)

**Młodzieżowy telefon zaufania do rozmów o seksie  
Piątkowe Pogotowie Pontonowe**

**tel. 22 635 93 92**  
(w piątki od godz. 16.00 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)

# **POMOC DLA OFIAR PRZEMOCY**

## **Ogólnopolski Telefon Dla Ofiar Przemocy w Rodzinie „Niebieska Linia”**

**tel. 800 120 002**  
telefon pracuje całodobowo

### **Poradnia Telefoniczna „Niebieskiej Linii”**

**tel. 22 668 70 00**  
(poniedziałek – piątek od 12:00 do 18:00)

### **Policyjny Telefon Zaufania ds. Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie**

**tel. 800 120 226**  
(poniedziałek-piątek, od 9.30-15.30, połączenie bezpłatne)

### **Telefon dla rodziców i nauczycieli w sprawie bezpieczeństwa dzieci**

**tel. 800 100 100**  
(poniedziałek-piątek, od 12.00-15.00)

### **Całodobowy telefon dla kobiet doświadczających przemocy**

**tel. 600 070 717**  
(codziennie / całodobowo)

### **Anonimowa policyjna linia specjalna – zatrzymać przemoc**

**tel. 800 120 148**  
(całodobowo, połączenie bezpłatne)

### **Telefon zaufania dla kobiet w ciąży i rodziny**

**tel. 85 732 22 22**  
(poniedziałek – piątek od 15:00 do 18:00)

### **Telefon zaufania – Centrum Praw Kobiet**

**22 62 13 537**  
(czwartki od 10.00 do 16.00 dyżur prawny)

### **Telefon zaufania dla osób dotkniętych przemocą seksualną w Kościele**

**800 280 900**  
Telefon wsparcia działa we wtorki w godzinach 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](http://www.zranieni.info)

## **POMOC DLA OSÓB Z UZALEŻNIENIAMI**

### **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

### **Ogólnopolski Telefon Zaufania „Narkotyki – Narkomania”**

**tel. 801 199 990**

(codziennie od godz. 16.00-21.00)  
Dzwoniąc płacisz tylko za pierwszy impuls połączenia

### **Infolinia stowarzyszenia Karan (problemy narkotykowe)**

**tel. 800 120 289**

(poniedziałek – piątek od 9:00 do 17:00, połączenie bezpłatne)

### **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)

### **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)

# CENTRUM POSZUKIWAŃ LUDZI ZAGINIONYCH

Numery 24/H – linie wsparcia

**tel. 801 24 70 70**

z numerów stacjonarnych Orange Polska opłata jak za jeden impuls, niezależnie od długości rozmowy z każdego miejsca w Polsce

**tel. 22 654 70 70**

z telefonów stacjonarnych w Polsce

**tel. +48 22 654 70 70**

gdy dzwonisz z zagranicy

**tel. +48 22 654 70 70**

jeśli dzwonisz z telefonu komórkowego

**Telefon w sprawie zaginionego dziecka i nastolatka**

**tel. 116 000**

## POMOC ZWIĄZANA Z OBAWĄ ZAKAŻENIA HIV/AIDS

**Telefon Zaufania HIV/AIDS**

**tel. 22 692 82 26 lub 801 888 448**

(poniedziałek-piątek od 9:00 do 21:00)

połączenie płatne tylko za pierwszą minutę