

TELEFONY ZAUFANIA		
NAZWA	CHARAKTER	KONTAKT
Telefon zaufania dla dzieci i Młodzieży (Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę)	ogólnopolski, czynny 7 dni w tygodniu przez 24h	116 111
Kryzysowy Telefon Zaufania (Instytut Psychologii Zdrowia)	czynny od poniedziałku do piątku w godz. 14.00-22.00, połączenie bezpłatne	116 123
Centrum Wsparcia dla osób w stanie kryzysu psychicznego (Fundacja ITAKA)	całodobowe, bezpłatne linie wsparcia, czynne 7 dni w tygodniu przez 24h	800 702 222
Niebieska Linia, ogólnopolski telefon dla ofiar przemocy w rodzinie	Czynny 7 dni w tygodniu przez 24h	800 120 002
Poradnia Telefoniczna „Niebieskiej Linii”	Czynny od poniedziałku do piątku w godz. 12.00-18.00	22 668 70 00
Całodobowa Linia Wsparcia	Czynny 7 dni w tygodniu przez 24h	800 702 222
Antydepresyjny Telefon Forum Przeciwko Depresji	Czynny w każdą środę i czwartek w godz. 17.00-19.00	22 594 91 00
Telefon dla Rodziców i Nauczycieli w Sprawie Bezpieczeństwa Dzieci	bezpłatna i anonimowa pomoc telefoniczna oraz online dla rodziców i nauczycieli, którzy potrzebują wsparcia i informacji w zakresie przeciwdziałania i pomocy dzieciom przeżywającym kłopoty i trudności wynikające z problemów i zachowań ryzykownych, takich jak: agresja i przemoc w szkole, cyberprzemoc i zagrożenia związane z nowymi technologiami, wykorzystywanie seksualne, kontakt z substancjami psychoaktywnymi, uzależnienia, depresja, myśli samobójcze, zaburzenia odżywiania. Czynny od poniedziałku do piątku w godz. 12.00-15.00	800 100 100
Dziecięcy telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka	Bezpłatny, czynny od poniedziałku do piątku w godzinach 8.15-20.00	800 121 212
ITAKA – Antydepresyjny Telefon Zaufania	Dyżury psychologów: w poniedziałki, wtorki i niedziele w godz. 15.00-20.00, we wtorki i środy w godz. 10.00-15.00 Dyżury psychiatrów: w czwartki w godz. 16.00-21.00, w piątki w godz. 15.00-20.00	22 484 88 01
Telefoniczna Pierwsza Pomoc Psychologiczna	Czynny od poniedziałku do piątku w godz. 17.00-20.00, w sobotę w godz. 15.00-17.00	22 425 98 48
Telefon wsparcia dla osób doświadczających lęku (Stowarzyszenie Animo)	Infolinia (w języku polskim) czynna jest od poniedziałku do czwartku w godz. 18.00-21.00	22 270 11 65
Infolinia dla wychowawcy – pierwszy ogólnopolski telefon zaufania dla nauczycieli	Czynny w poniedziałki, środy i czwartki w godz. 17.00-19.00	801 800 967
Młodzieżowy Telefon Zaufania	Czynny od poniedziałku do piątku w godz. 15.00-19.00	19288
Policyjny Telefon Zaufania ds. Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie	Połączenie bezpłatne, czynny od poniedziałku do piątku w godz. 9.30-15.30	800 120 226
Anonimowa policyjna linia specjalna – Zatrzymać Przemoc	Połączenie bezpłatne, czynny 7 dni w tygodniu przez 24h	800 120 148
Telefon zaufania (Centrum Praw Kobiet)	Telefoniczny dyżur prawny w czwartki w godz. 12.00-18.00	22 621 35 37