



Telefony wsparcia

A Dzieci i młodzież

C Seniorzy

B Osoby dorosłe

D Dla każdego

**"Nie jesteś sam
- pomoc jest na wyciągnięcie ręki"**

Telefony wsparcia dla dzieci i młodzieży

Dziecięcy Telefon Zaufania
Rzecznika Praw Dziecka

800 12 12 12

Dostępny 24/7

Dyżur prawnika w środy od 9:00 do 14:00

[www](#)

czat na stronie dostępny 24/7

[Czat](#)

Telefon Zaufania
Młodych

22 484 88 04

Od poniedziałku do soboty od
11:00 do 21:00

[www](#)

Telefon zaufania
“Uzależnienia behawioralne”

801 889 880

Codziennie od 17:00 do 22:00

[www](#)

“Tumbo pomaga” pomoc dzieciom
i młodzieży w żałobie

801 111 123

Od poniedziałku do piątku od 12:00 do 18:00

[www](#)

Telefony wsparcia dla dorosłych

Infolinia "Anonimowych Alkoholików"

801 033 242

Codziennie od 8:00 do 22:00

e-mail: aa@aa.org.pl

[www](http://www.aa.org.pl)

Centrum Praw Kobiet

600 070 717

Dostępny 24/7

22 621 35 37

Dyżur prawny: poniedziałek i czwartek od 12:00 do 18:00

e-mail: pomoc@cpk.org.pl

porady.prawne@cpk.org.pl

porady.psychologiczne@cpk.org.pl

[www](http://www.cpk.org.pl)

Pomarańczowa Linia dla rodziców pijących dzieci

801 140 068

od poniedziałku do piątku od 14:00 do 20:00

e-mail: pomoc@pomaranczowalinia.pl

[www](http://www.pomaranczowalinia.pl)

Telefon w sprawie Zaginionego Dziecka i Nastolatka

116 000

Dostępny 24/7

[www](http://www.116000.pl)

Kryzysowy Telefon Zaufania

116 123

Codziennie od 14:00 do 22:00

[www](http://www.116123.pl)

Telefony wsparcia dla seniorów

Telefon Zaufania Dla Osób Starszych

22 635 09 54

Poniedziałek, środa, czwartek od 17:00 do 20:00

- wsparcie psychologiczne
Środa od 14:00 do 16:00
- wsparcie dotyczące choroby Alzheimera
e-mail: kontakt@malibracia.org.pl

[WWW](#)

Dobre Słowa - telefon dla seniorów

12 333 70 88

od poniedziałku do piątku od 10:00 do 12:00

od 17:00 do 19:00

[WWW](#)

Telefony wsparcia dla każdego

Policyjny Telefon Zaufania ws. Przemocy w Rodzinie

800 120 226

Od poniedziałku do piątku od
9:30 do 15:30

Antydepresyjny telefon zaufania

22 484 88 01

Od poniedziałku do piątku od 15:00 do
20:00

Dyżury psychologów - poniedziałek, wtorek
Dużury psychiatrów - czwartek, piątek
e-mail: porady@stopdepresji.pl

[www](http://www.stopdepresji.pl)

Ogólnopolskie Pogotowie dla Ofiar Przemocy w Rodzinie “Niebieska Linia”

800 120 002

Dostępny 24/7

Infolinia “Pomagamy” Ministerstwa Edukacji i Nauki

800 800 605

Dostępny 24/7

e-mail: pomagamy@1815.pl

[www](http://www.pomagamy.pl)

Linia Wsparcia Dla Osób po Stracie Bliskich Fundacji Nagle Sami

800 108 108

od poniedziałku do piątku od
14:00 do 20:00

e-mail: info@naglesami.org.pl

[www](http://www.naglesami.org.pl)

Ogólnopolski telefon zaufania Narkotyki - Narkomania

800 199 990

codziennie od 16:00 do 21:00

[www](http://www.narkotyki.pl)