

Spotkałeś się z problemem , który Cię przerasta w obecnym czasie, możesz skorzystać z **instytucji wsparcia poniżej masz Wykaz numerów telefonów**

informacje pochodzą ze strony:<https://forumprzeciwdepresji.pl/wazne-telefony-antydepresyjne>

Antydepresyjny Telefon Forum Przeciw Depresji

tel. 22 594 91 00

czynny w każdą środę i czwartek od 17.00 do 19.00
*koszt połączenia jak na numer stacjonarny
wg taryfy Twojego operatora telefonicznego*

ITAKA – antydepresyjny telefon zaufania

tel. 22 484 88 01

czynny w poniedziałki i czwartki od 17.00 do 20.00

**Telefon Zaufania dla Osób Dorosłych
w Kryzysie Emocjonalnym**

116 123

Czynny od poniedziałku do piątku od godz. 14.00-22.00 (połączenie bezpłatne)

**Ogólnopolski Telefon Zaufania
„Uzależnienia behawioralne”**

801 889 880

Czynny codziennie od godz. 17.00-22.00 z wyjątkiem świąt państwowych. Dzwoniąc płacisz tylko za pierwszy impuls połączenia

**Ośrodek Interwencji Kryzysowej
– pomoc psychiatryczno-pedagogiczna**

tel. 22 855 44 32

Ośrodek Interwencji Kryzysowej

tel. 22 837 55 59 (poniedziałek – piątek od 8:00 do 20:00)

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)

Młodzieżowy Telefon Zaufania

tel. 192 88

Bezpłatny telefon zaufania dla dzieci i młodzieży

tel. 116 111

czynny codziennie od 12:00 do 02:00

czynny w piątki od godz. 16.00 do 20.00

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

tel. 800-120-002

telefon pracuje 7 dni w tygodniu od 12:00 do 18:00

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**

800 120 226

Czynny od poniedziałku do piątku od godz. 9.30-15.30 (połączenie bezpłatne)

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

801 199 990

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

**Biuro Rzecznika Praw Pacjenta
Bezpłatna infolinia**

800 190 590

czynna od poniedziałku do piątku od 8:00 do 21:00

**Dziecięcy Telefon Zaufania
Rzecznika Praw Dziecka**

800 12 12 12

czynny od poniedziałku do piątku od 8.15 do 20.00

Infolinia Rzecznika Praw Obywatelskich

800 676 676

Czynna w poniedziałku od godz. 10.00-18.00. Od wtorku do piątku od godz. 8.00-16.00

Bezpłatny kryzysowy telefon zaufania dla dzieci i młodzieży:

116 111

Czynny codziennie w godzinach 12.00-2.00

Bezpłatny telefon zaufania dla dzieci i młodzieży Rzecznika Praw Dziecka:

800 12 12 12

Czynny od poniedziałku do piątku w godzinach 8.15-20.00

CAŁODOBOWY TELEFON DLA KOBIEĆ DOŚWIADCZAJĄCYCH PRZEMOCY

tel. 600 070 717

(codziennie / całodobowo)

BEZPIECZEŃSTWO W INTERNECIE

tel. 800 100 100

(poniedziałek – piątek od 12:00 do 15:00)

INFOLINIA STOWARZYSZENIA KARAN (PROBLEMY NARKOTYKOWE)

tel. 800 120 289

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

ANONIMOWA POLICYJNA LINIA SPECJALNA – ZATRZYMAĆ PRZEMOC

tel. 800 120 148

(czynny całą dobę, 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)

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)

INTERNETOWY TELEFON ZAUFANIA „ANONIMOWY PRZYJACIEL”

tel. 85 92 88

(czynny codziennie od 18:00 do 04:00)

TELEFON ZAUFANIA DLA KOBIET W CIAŻY I RODZINY

tel. 85 732 22 22

(poniedziałek – piątek od 15:00 do 18:00)

TELEFON ZAUFANIA HIV/AIDS

tel. 22 692 82 26

(od poniedziałku do piątku od 9:00 do 21:00)

TELEFONICZNA PIERWSZA POMOC PSYCHOLOGICZNA

tel. 22 425 98 48

(poniedziałek – piątek od 17:00 do 20:00 / sobota od 15:00 do 17:00)