

OGÓLNOPOLSKIE TELEFONY I STRONY POMOCOWE

POMOC W KRYZYSIE PSYCHICZNYM

Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży

tel. 116 111 <http://www.116111.pl>

Bezpłatny, całodobowy i działający codziennie telefon przeznaczony dla dzieci i nastolatków doświadczających trudności

Telefon dla rodziców i nauczycieli w sprawie bezpieczeństwa dzieci

tel. 800 100 1000 <http://www.800100100.pl>

Bezpłatny telefon dla rodziców i nauczycieli, którzy potrzebują wsparcia i informacji w zakresie pomocy dzieciom i nastolatkom przeżywającym kłopoty i trudności

Infolinia dla dzieci, młodzieży, rodziców i pedagogów prowadzona przez fundację ITAKA

tel. 800 080 222

ITAKA – Antydepresyjny telefon zaufania

tel. 22 484 88 01

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

ITAKA – Telefon Zaufania Młodych

tel. 22 484 88 04

Dyżury psychologów od poniedziałku do soboty, od 12:00 do 20:00.

Młodzieżowy Telefon Zaufania

tel. 19288

Można dzwonić w dniach poniedziałek-piątek od 15:00- 19:00

Telefoniczna Pierwsza Pomoc Psychologiczna

tel. 22 425 98 48

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

Stowarzyszenia Animo – Odważ się żyć!

tel. 22 270 11 65

Wsparcie psychologiczne osób trudności z powodu zaburzeń lękowych. Infolinia (w języku polskim) czynna jest od poniedziałku do czwartku w godzinach 18:00-21:00

Telefon dla dzieci i nastolatków zaniedbanych, seksualnie wykorzystywanych, których rodzice piją – Telefon Stowarzyszenia Opta

tel. 22 27 61 72

Czynne poniedziałek-piątek od 15:00 do 18:00

Ośrodki środowiskowej opieki psychologicznej i psychoterapeutycznej dla dzieci i młodzieży, powstające w każdym powiecie, świadczące bezpłatne wsparcie, również wizyty domowe i środowiskowe

[Ochrona zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży / Informacje o świadczeniach / Dla Pacjenta / Narodowy Fundusz Zdrowia \(NFZ\) – finansujemy zdrowie Polaków](#)

Centra i ośrodki interwencji kryzysowej

www.oik.org.pl oraz www.pokonackryzys.pl

POMOC DLA OSÓB UZALEŻNIONYCH

Narkomania – pomoc rodzinie infolinia towarzystwa rodzin i przyjaciół dzieci uzależnionych „POWRÓT Z U”

tel. 800 120 359

Można dzwonić w dniach poniedziałek – piątek od 10:00 do 20:00, sobota od 10:00 do 15:00

POMARAŃCZOWA LINIA – program informacyjno-konsultacyjny dla RODZICÓW pijących alkohol i zażywających narkotyki

tel. 801 140 068

Czynne poniedziałek – piątek od 14:00 do 20:00

Telefon Zaufania – Uzależnienia Behawioralne

tel. 801 889 880 www.uzaleznieniabehawioralne.pl

Telefon przeznaczony dla osób, które mają problem z uzależnieniami od zachowań oraz ich bliskich.

POMOC DLA OFIAR PRZEMOCY

Niebieska Linia

tel. 800 120 002 www.niebieskalinia.org

Bezpłatny i anonimowy telefon wsparcia dla ofiar i świadków przemocy w rodzinie.

Policyjny Telefon Zaufania ds. Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie

tel. 800 120 226

Bezpłatny telefon pomocy psychologicznej i prawnej dla dzieci i w sprawach dzieci

WSPARCIE PSYCHOLOGICZNE DLA MŁODZIEŻY LGBT+

Lambda Warszawa

tel. 22 628 52 22 poradnictwo@lambdawarszawa.org

Telefon Zaufania dla osób LGBT i ich bliskich czynny od poniedziałku do piątku 18:00-21:00

Otwarta Przestrzeń

tel. 511 028 333 info@otwartaprzestrzen.pl

Bezpłatne wsparcie psychologiczne skierowane do osób LGBTQIA i ich bliskich w formie 50-minutowych sesji stacjonarnych (Warszawa) lub online