

Telefony pomocowe



Numer darmowy, czynny 24h/7.
Skontaktuj się, gdy potrzebujesz wsparcia i rozmowy o tym, co jest dla Ciebie ważne lub sprawia Ci kłopot.

Bezpłatna i anonimowa pomoc telefoniczna i online dla rodziców i nauczycieli, którzy potrzebują wsparcia i informacji w zakresie przeciwdziałania i pomocy psychologicznej dzieciom przeżywającym kłopoty i trudności



Telefon jest czynny od poniedziałku do piątku w godzinach od 8.15 do 16.00. Każdy, kto zadzwoni po godzinie 16.00 lub w dni wolne od pracy, może przedstawić swój problem na automatycznej sekretarce i zostawić numer kontaktowy. Pracownik telefonu zaufania oddzwoni następnego dnia. Do dziecięcego telefonu zaufania najczęściej zgłaszane są sprawy dotyczące przemocy, problemów emocjonalnych, w relacjach rówieśniczych, szkolnych i rodzinnych oraz wynikających z okresu dorastania.





Ogólnopolskie Pogotowie dla Ofiar Przemocy w Rodzinie "Niebieska Linia"

Telefon czynny przez całą dobę
Dzwoniąc pod nr 800-120-002
uzyskasz wsparcie, pomoc
psychologiczną, informacje o
możliwościach uzyskania pomocy
najbliżej miejsca zamieszkania.

Bezpłatny, czynny codziennie
w godz. 16-21. Zadzwoń
jeśli masz problemy z narkotykami,
używasz ich, jesteś uzależniony lub
martwisz się o kogoś z Twojego
otoczenia.

800 199 990



**Ogólnopolski Telefon Zaufania
Narkotyki - Narkomania**



Czynny codziennie 17.00 - 22.00. Połączenia
płatne. Dla osób cierpiących z powodu
uzależnień behawioralnych, tj.
uzależnienia od hazardu, internetu,
zakupów, pracy czy jedzenia.

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

**ITAKA- centrum wsparcia dla osób w stanie kryzysu
psychicznego**

tel. 800 70 2222

(czynne całodobowo)

ITAKA – Antydepresyjny telefon zaufania

tel. 22 484 88 01

(czynny w poniedziałki i czwartki od 17.00 do 20.00)

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)

Telefoniczna Pierwsza Pomoc Psychologiczna

tel. 22 425 98 48

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

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

tel. 800 080 222
(czynne całodobowo)

**Infolinia dla wychowawcy – pierwszy
ogólnopolski**

telefon zaufania dla nauczycieli

tel. 0801 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)