



BEZPŁATNE NUMERY POMOCOWE

**Kiedy są problemy i jesteś sam, jest ktoś, kto może wysłuchać, poradzić, pomóc.
Nie ma telefonów nieważnych, błahych, wszystkie rozmowy są istotne.**

| | |
|-------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|
| DZIECIĘCY TELEFON ZAUFANIA RZECZNIKA PRAW DZIECKA | 800 12 12 12 |
| TELEFON ZAUFANIA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY | 116 111 |
| TELEFON ZAUFANIA DLA OSÓB DOROSŁYCH W KRYZYSIE EMOCJONALNYM | 116 123 CZYNNY CODZIENNIE OD GODZ. 14.00 DO 22.00 |
| TELEFON ZAUFANIA MŁODYCH | 22 484 88 04 CZYNNY OD PONIEDZIAŁKU DO SOBOTY OD GODZ. 11.00 DO 21.00 |
| OGÓLNOPOLSKI TELEFON DLA OFIAR PRZEMOCY W RODZINIE „NIEBIESKA LINIA” | 800 120 002 |
| TELEFON ZAUFANIA DLA OSÓB PO STRACIE BLISKICH (BĘDĄCYCH W ŻAŁOBIE) | 800 108 108 CZYNNY OD PONIEDZIAŁKU DO PIĄTKU OD GODZ. 14.00 DO 20.00 |
| TELEFON ZAUFANIA „UZALEŻNIENIA BEHAWIORALNE” | 800 889 880 CZYNNY CODZIENNIE OD GODZ. 17.00 DO 22.00 |
| CENTRUM WSPARCIA DLA OSÓB W STANIE KRYZYSU PSYCHICZNEGO | 800 702 222 |
| TELEFON DLA RODZICÓW I NAUCZYCIELI W SPRAWIE BEZPIECZEŃSTWA DZIECI | 800 100 100 OD PONIEDZIAŁKU DO PIĄTKU OD GODZ. 12.00 DO 15.00 |
| TELEFON ZAUFANIA HIV/AIDS | 801 888 448 |
| OGÓLNOPOLSKI TELEFON ZAUFANIA NARKOTYKI – NARKOMANIA | 800 199 990 CZYNNY CODZIENNIE OD GODZ. 16.00 DO 21.00 |

Zasada A B C D: A – anonimowo, B – bezpłatnie, C – chętnie, cierpliwie, D – dyskretnie

