|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **TELEFONY ZAUFANIA** | | |
| **NAZWA** | **CHARAKTER** | **KONTAKT** |
| Telefon zaufania dla dzieci i Młodzieży (Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę) | ogólnopolski, czynny 7 dni w tygodniu przez 24h | 116 111 |
| Kryzysowy Telefon Zaufania (Instytut Psychologii Zdrowia) | czynny od poniedziałku do piątku w godz. 14.00-22.00, połączenie bezpłatne | 116 123 |
| Centrum Wsparcia dla osób w stanie kryzysu psychicznego (Fundacja ITAKA) | całodobowe, bezpłatne linie wsparcia, czynne 7 dni w tygodniu przez 24h | 800 702 222 |
| Niebieska Linia, ogólnopolski telefon dla ofiar przemocy w rodzinie | Czynny 7 dni w tygodniu przez 24h | 800 120 002 |
| Poradnia Telefoniczna „Niebieskiej Linii” | Czynny od poniedziałku do piątku w godz. 12.00-18.00 | 22 668 70 00 |
| Całodobowa Linia Wsparcia | Czynny 7 dni w tygodniu przez 24h | 800 702 222 |
| Antydepresyjny Telefon Forum Przeciwko Depresji | Czynny w każdą środę i czwartek w godz. 17.00-19.00 | 22 594 91 00 |
| Telefon dla Rodziców i Nauczycieli w Sprawie Bezpieczeństwa Dzieci | bezpłatna i anonimowa pomoc telefoniczna oraz online dla rodziców i nauczycieli, którzy potrzebują wsparcia i informacji w zakresie przeciwdziałania i pomocy dzieciom przeżywającym kłopoty i trudności wynikające z problemów i zachowań ryzykownych, takich jak: agresja i przemoc w szkole, cyberprzemoc i zagrożenia związane z nowymi technologiami, wykorzystywanie seksualne, kontakt z substancjami psychoaktywnymi, uzależnienia, depresja, myśli samobójcze, zaburzenia odżywiania. Czynny od poniedziałku do piątku w godz. 12.00-15.00 | 800 100 100 |
| Dziecięcy telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka | Bezpłatny, czynny od poniedziałku do piątku w godzinach 8.15-20.00 | 800 121 212 |
| ITAKA – Antydepresyjny Telefon Zaufania | Dyżury psychologów: w poniedziałki, wtorki i niedziele w godz. 15.00-200, we wtorki i środy w godz. 10.00-15.00  Dyżury psychiatrów: w czwartki w godz. 16.00-21.00, w piątki w godz. 15.00-20.00 | 22 484 88 01 |
| Telefoniczna Pierwsza Pomoc Psychologiczna | Czynny od poniedziałku do piątku w godz. 17.00-20.00, w sobotę w godz. 15.00-17.00 | 22 425 98 48 |
| Telefon wsparcia dla osób doświadczających lęku (Stowarzyszenie Animo) | Infolinia (w języku polskim) czynna jest od poniedziałku do czwartku w godz. 18.00-21.00 | 22 270 11 65 |
| Infolinia dla wychowawcy – pierwszy ogólnopolski telefon zaufania dla nauczycieli | Czynny w poniedziałki, środy i czwartki w godz. 17.00-19.00 | 801 800 967 |
| Młodzieżowy Telefon Zaufania | Czynny od poniedziałku do piątku w godz. 15.00-19.00 | 19288 |
| Policyjny Telefon Zaufania ds. Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie | Połączenie bezpłatne, czynny od poniedziałku do piątku w godz. 9.30-15.30 | 800 120 226 |
| Anonimowa policyjna linia specjalna – Zatrzymać Przemoc | Połączenie bezpłatne, czynny 7 dni w tygodniu przez 24h | 800 120 148 |
| Telefon zaufania (Centrum Praw Kobiet) | Telefoniczny dyżur prawny w czwartki w godz. 12.00-18.00 | 22 621 35 37 |