

Ważne telefony gdzie szukać pomocy

Szukasz pomocy?

Ważne telefony gdzie szukać pomocy?

Telefon zaufania dla dzieci i młodzieży **116-111** (czynny całą dobę)

Antydepresyjny telefon Forum przeciw depresji **22 594 91 00**

(w środy; czwartki w godz. 17-19)

ITAKA-antydepresyjny telefon zaufania **22 484 88 01**

(wtorki:14-19; czwartki: 15-20; piątki:10-15)

- Kryzysowy telefon zaufania dla dorosłych **116-123** (codziennie, poza świątami w godz.14-22)
- Centrum Wsparcia dla osób w stanie kryzysu psychicznego

800 70 22 22 (czynny całą dobę)

- Telefon zaufania -uzależnienie behawiorystyczne **801 889 880**

(codziennie w godz. 17-22)

- Ogólnopolski telefon dla ofiar przemocy w rodzinie „Niebieska Linia” **800 120 002** (całodobowo)
- Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka

800 12 12 12 (od poniedziałku do piątku w godz. 8.15-20)

Telefon dla rodziców i nauczycieli **800 100 100** (bezpłatna i anonimowa pomoc telefoniczna)
