

OGÓLNOPOLSKIE TELEFONY I STRONY POMOCOWE

POMOC W KRYZYSIE PSYCHICZNYM

Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży

tel. 116 111 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. 800 100 100 www.800100100.pl

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

Kryzysowy Telefon Zaufania

tel. 116 123

Bezpłatny i działający codziennie telefon dla osób dorosłych w kryzysie emocjonalnym.

Antydepresyjny Telefon Forum Przeciw Depresji

tel. 22 594 91 00 [Antydepresyjny Telefon | Forum Przeciw Depresji](#)

Przy telefonie dyżuruje psychiatra, udzielane porady są bezpłatne, telefon jest skierowany do osób dotkniętych depresją oraz ich bliskich. Do dyspozycji w środy i czwartki od 17.00 do 19.00 (z wyjątkiem dni ustawowo wolnych od pracy).

Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka

tel. 800 121 212

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

Telefon Zaufania Grupy Ponton

tel. 22 635 93 92 [Telefon Zaufania - Grupa PONTON](#)

Porady w zakresie: antykoncepcji, asertywności, zdrowia seksualnego, ciała i higieny, seksu, relacji, przemocy seksualnej. Wolontariuszki dyżurują w każdy piątek i wtorek w godz. 16:00 – 20:00 oraz w niektóre inne dni.

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.

Życie warte jest rozmowy

www.zwjr.pl

Miejsce, gdzie pomoc uzyskają osoby w kryzysie samobójczym oraz szukające wsparcia dla kogoś, kto przeżywa trudności psychiczne czy żałobę po samobójczej śmierci bliskiego.

Tumbo Linia

tel. 800 111 123 www.tumbopomaga.pl

Bezpłatny telefon przeznaczony dla dzieci, młodzieży i osób dorosłych, którzy przeżywają śmierć kogoś bliskiego.

Linia Wsparcia dla osób w żałobie

tel. 800 108 108 www.naglesami.org.pl

Bezpłatny telefon przeznaczony dla dorosłych, którzy przeżywają śmierć kogoś bliskiego.

Ogólnopolska infolinia dla dzieci i rodziców „Pomagamy”

tel. 800 800 605 pomagamy@1815.pl

Całodobowo można uzyskać profesjonalną pomoc doświadczonych psychologów, pedagogów oraz prawników.

Ogólnopolska Poradnia Telefoniczna dla Osób Dorosłych w Kryzysie Emocjonalnym

tel. 116 123

Bezpłatny telefon dla osób dorosłych w kryzysie emocjonalnym, czynny codziennie od 14.00 do 22.00.

Wsparcie dla Nauczycieli i Rodziców

tel. 800 100 100

Bezpłatny telefon dla rodziców i nauczycieli, którzy potrzebują wsparcia i informacji w zakresie pomocy dzieciom i nastolatkom przeżywającym kłopoty i trudności. Czynny od poniedziałku do piątku między 12.00 a 15.00.

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.

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

Grupa Stonewall

kontakt@grupa-stonewall.pl [Wsparcie indywidualne - Grupa Stonewall \(grupa-stonewall.pl\)](http://Wsparcieindywidualne-GrupaStonewall(grupa-stonewall.pl))

Pomoc adresowana do osób LGBT+, które ukończyły 16 lat. Odbywają się w formie tradycyjnej (Poznań) lub online. Aby umówić się na spotkanie należy skontaktować się mailowo z osobą pełniącą dyżur w danym miesiącu.

Fundacja Trans-fuzja

psycholog@transfuzja.org prawnik@transfuzja.org [Fundacja Trans-Fuzja - POMOC \(transfuzja.org\)](http://FundacjaTrans-Fuzja-POMOC(transfuzja.org))

Konsultacje psychologiczne oraz\lub pomoc prawna dla osób trans oraz ich bliskich. Pomoc świadczona jest drogą internetową.

Kampania Przeciw Homofobii

bezpieczniej@kph.org.pl [Pomoc psychologiczna \(kph.org.pl\)](http://Pomocpsychologiczna(kph.org.pl))

Wsparcie dla osób doświadczających dyskryminacji na tle orientacji seksualnej lub tożsamości/ekspresji płciowej.

Gdańskie Centrum Równego Traktowania

tel. 519 544 485 kontakt@gcrt.pl

Wsparcie w sytuacjach dyskryminacji i przemocy, motywowanej uprzedzeniami ze względu na orientację psychoseksualną, płeć, rasę/pochodzenie, religię/bezwyznaniowość, stan zdrowotny/niepełnosprawność.

Stowarzyszenie Tęczówka

psycholog@teczowka.org.pl https://bit.ly/Wsparcie_online

Pomoc psychologiczna dla osób LGBT+ oraz dla osób transpłciowych.

Otwarta Przestrzeń

tel. 511 028 333 e-mail: info@otwartaprzezstrzen.pl

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

POMOC ZWIĄZANA Z OBAWĄ ZAKAŻENIA HIV/AIDS

Telefon Zaufania HIV/AIDS

tel. 22 692 82 26 lub 801 888 448

Dyżury telefoniczne w poniedziałek-piątek od 9:00 do 21:00; połączenie płatne tylko za pierwszą minutę.

POMOC DLA OSÓB Z UZALEŻNIENIAMI

Pomarańczowa Linia

tel. 801 140 068 www.pomaranczowalinia.pl

Telefon przeznaczony dla osób, które mają problem z alkoholem lub narkotykami oraz ich bliskich.

Telefon Zaufania Narkotyki – Narkomania

tel. 801 199 990

Telefon przeznaczony dla osób, które mają problem z narkotykami oraz ich bliskich.

Infolinia Stowarzyszenia KARAN dla osób uzależnionych i ich rodzin

tel. 800 120 289

Bezpłatny telefon przeznaczony dla osób, które mają problem z uzależnieniami od substancji oraz ich bliskich.

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.

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.niebieska linia.org

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

Poradnia Telefoniczna „Niebieskiej Linii”

tel. 22 668 70 00

Telefon czynny w dniach poniedziałek – piątek od 12:00 do 18:00.

Policyjny Telefon Zaufania ds. Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie

tel. 800 120 226

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

Anonimowa policyjna linia specjalna – zatrzymać przemoc

tel. 800 120 148

Telefon czynny całodobowo, połączenie bezpłatne.

POMOC DLA NAUCZYCIELI I RODZICÓW

Całodobowa bezpłatna infolinia dla dzieci, młodzieży, rodziców i nauczycieli

tel. 800 080 222

Czynne całodobowo.

Telefon dla rodziców i nauczycieli w sprawie bezpieczeństwa dzieci

tel. 800 100 100

Czynne w dniach poniedziałek-piątek, od 12.00-15.00.

Infolinia dla wychowawcy – pierwszy ogólnopolski, telefon zaufania dla nauczycieli

tel. 0801 800 967

Można telefonować w dniach 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

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

Informacja o innych telefonach zaufania w Polsce

www.telefonzaufania.org.pl

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

www.gov.pl/web/zdrowie/rozpoczecie-dzialalnosci-osrodkow-i-stopnia-referencyjnego.

Centra i ośrodki interwencji kryzysowej

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