

# OGÓLNOPOLSKIE NUMERY POMOCOWE



**800 120 002** Ogólnopolski telefon dla ofiar przemocy w rodzinie „Niebieska Linia”

Telefon bezpłatny, czynny całą dobę.  
<https://www.niebieskalinia.info/>



**Pomarańczowa Linia**

**801 140 068** „Pomarańczowa linia” dla rodziców dzieci pijących alkohol.

Telefon czynny od poniedziałku do piątku w godzinach 14:00-20:00  
Stawka za połączenie zależna od taryfy operatora.  
<https://pomaranczowalinia.pl/>



**800 199 990** Ogólnopolski Telefon Zaufania UZALEŻNIENIA Narkotyki – Narkomania

Bezpłatny telefon dla młodzieży i dorosłych czynny codziennie od 16:00 do 21:00



**801 889 880** Telefon zaufania „Uzależniania behawioralne” (uzależnienia od telefonu, Internetu, hazardu, seksu, pracy, zakupów, jedzenia)

Czynny codziennie od 17:00 do 22:00  
Stawka za połączenie zależna od taryfy operatora.  
<https://uzaleznieniabehawioralne.pl/>



**800 108 108** Wsparcie dla osób po stracie bliskich (będących w żałobie)

Bezpłatny telefon czynny od poniedziałku do piątku od 14:00 do 20:00  
<https://naglesami.org.pl/>



**TUMBOpomaga**

**800 111 123** Tumbo Pomaga (pomoc dzieciom i młodzieży w żałobie)

Bezpłatny telefon czynny od poniedziałku do piątku od 09:00 do 11:00  
<https://www.tumbopomaga.pl/>

# POMOC DLA OSÓB W KRYZYSIE

- ➔ [www.zwjr.pl](http://www.zwjr.pl)

Strona internetowa stworzona z myślą o osobach, które borykają się z myślami samobójczymi, mają za sobą próby samobójcze lub straciły kogoś w wyniku samobójstwa.
- ➔ PORADNIK DLA RODZICÓW na stronie [www.zwjr.pl](http://www.zwjr.pl)  
w zakładce STREFA WIEDZY [https://backend.zwjr.pl/media/attachments/Poradnik\\_dla\\_rodzic%C3%B3w.pdf](https://backend.zwjr.pl/media/attachments/Poradnik_dla_rodzic%C3%B3w.pdf)
- ➔ BEZPŁATNE KONSULTACJE DLA RODZICÓW dzieci, które:
  - mają myśli samobójcze (lub istnieje takie podejrzenie),
  - są po próbie samobójczej,
  - planują odebrać sobie życie,
  - samookaleczają się, bądź przejawiają inne zachowania autoagresywne

na stronie [www.zwjr.pl](http://www.zwjr.pl) w MENU głównym po prawej stronie 

należy wybrać konsultacje dla rodziców ➔ <https://zwjr.pl/konsultacje-dla-rodzicow>
- ➔ **tel. 800 702 222** CENTRUM WSPARCIA DLA OSÓB DOROSŁYCH W KRYZYSIE PSYCHICZNYM  
linia wsparcia dla osób w stanie kryzysu psychicznego, całodobowa i bezpłatna telefoniczna pomoc psychologiczna dla dzieci, młodzieży i dorosłych.  
Czat i pomoc online dostępne na stronie: [www.linia wsparcia.pl](http://www.linia wsparcia.pl)
- ➔ **tel. 116 111** BEZPŁATNY TELEFON ZAUFANIA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY  
bezpłatny, całodobowy Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę.  
Można także pisać: [www.116111.pl](http://www.116111.pl)
- ➔ **tel. 800 100 100** BEZPŁATNY TELEFON ZAUFANIA DLA RODZICÓW W SPRAWIE BEZPIECZEŃSTWA DZIECI  
doraźna, bezpłatna i anonimowa pomoc telefoniczna i online dla dorosłych Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę dla rodziców dzieci doświadczających m.in. fizycznej lub relacyjnej przemocy rówieśniczej  
Czynny od poniedziałku do piątku, godziny dyżurów: [www.800100100.pl](http://www.800100100.pl)
- ➔ **tel. 22 594 91 00** ANTYDEPRESYJNY TELEFON ZAUFANIA FORUM PRZECIW DEPRESJI  
telefon dla osób chorujących na depresję oraz ich bliskich  
Czynny w każdy czwartek od 17:00 do 19:00 (z wyjątkiem świąt), [www.forumprzeciwdepresji.pl](http://www.forumprzeciwdepresji.pl)
- ➔ **tel. 12 333 70 88** DOBRE SŁOWA – TELEFON DLA SENIORÓW  
Czynny od poniedziałku do piątku od 10:00 do 12:00 oraz od 17:00 do 19:00
- ➔ **tel. 116 123** KRYZYSOWY TELEFON ZAUFANIA  
bezpłatny, całodobowy Telefon Zaufania, czynny 7 dni w tygodniu dla osób będących w kryzysie emocjonalnym, chat 24h/dobę, [www.116sos.pl](http://www.116sos.pl)
- ➔ **tel. 800 119 119** BEZPŁATNY ANONIMOWY TELEFON I CHAT ZAUFANIA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY  
dyżur psychologów codziennie od 14:00 do 22:00, chat na stronie: [www.800119119.pl](http://www.800119119.pl)
- ➔ **tel. 800 800 602** TELEFON DLA RODZICÓW I OPIEKUNÓW DZIECI W KRYZYSIE  
Czynny od poniedziałku do piątku, w godzinach 14:00-19:00, [www.slonienabalkonie.pl](http://www.slonienabalkonie.pl)
- ➔ **tel. 801 888 448** TELEFON ZAUFANIA HIV/AIDS  
Czynny od poniedziałku do piątku od 09:00 do 21:00 – z wyłączeniem dni ustawowo wolnych od pracy, połączenie płatne tylko za pierwszą minutę  
<https://www.aids.gov.pl/kampanie/CWL/13.html>