



# TELEFONY ZAUFANIA

**116 111**

**Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży**

 (czynny 7 dni w tygodniu, 24 h na dobę)

**22 594 91 00**


**Antydepresyjny Telefon Forum Przeciw Depresji**

 (czynny w każdą środę – czwartek od 17.00 do 19.00)

*koszt połączenia jak na numer stacjonarny  
wg taryfy Twojego operatora telefonicznego*


**116 123**

**Telefon zaufania dla osób dorosłych  
w kryzysie emocjonalnym**

 (poniedziałek-piątek od 14:00-22:00, połączenie bezpłatne)

**22 484 88 01**

**ITAKA – Antydepresyjny telefon zaufania**

 (wtorki: 14:00 – 19:00; czwartki: 15:00 – 20:00; piątki: 10:00 – 15:00)

**600 070 717**

**Telefon Interwencyjny Centrum Praw Kobiet**

 Dyżury w godzinach 10:00-16:00

– psychologiczny: od pon. do pt. (bez czwartków)

– prawny: czwartki

**800 108 108**

**Bezpłatna linia wsparcia dla osób po stracie bliskich**

 (poniedziałek-piątek od 14.00 do 20.00)

**800 080 222**

**Całodobowa bezpłatna infolinia dla dzieci, młodzieży,  
rodziców i nauczycieli**

 (czynne całodobowo)

**801 140 068**

**POMARAŃCZOWA LINIA – program informacyjno-  
konsultacyjny dla rodziców dzieci pijących alkohol i  
zażywających narkotyki**

 (poniedziałek – piątek od 14:00 do 20:00)

**22 668 70 00**

**Poradnia Telefoniczna „Niebieskiej Linii”**

 (poniedziałek – piątek od 08:00 do 20:00)