



## BEZPŁATNE NUMERY POMOCOWE

**Kiedy są problemy i jesteś sam, jest ktoś, kto może wysłuchać, poradzić, pomóc. Nie ma telefonów nieważnych, błahych, wszystkie rozmowy są istotne.**

DZIECIĘCY TELEFON ZAUFANIA RZECZNIKA PRAW  
DZIECKA

**800 12 12 12**

TELEFON ZAUFANIA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY

**116 111**

TELEFON ZAUFANIA DLA OSÓB DOROSŁYCH W  
KRYZYSIE EMOCJONALNYM

**116 123**

CZYNNY CODZIENNIE  
OD GODZ. 14.00 DO 22.00

TELEFON ZAUFANIA MŁODYCH

**22 484 88 04**

CZYNNY OD PONIEDZIAŁKU DO SOBOTY  
OD GODZ. 11.00 DO 21.00

OGÓLNOPOLSKI TELEFON DLA OFIAR PRZEMOCY  
W RODZINIE „NIEBIESKA LINIA”

**800 120 002**

TELEFON ZAUFANIA DLA OSÓB PO STRACIE  
BLISKICH (BĘDĄCYCH W ŻAŁOBIE)

**800 108 108**

CZYNNY OD PONIEDZIAŁKU DO PIĄTKU  
OD GODZ. 14.00 DO 20.00

TELEFON ZAUFANIA  
„UZALEŻNIENIA BEHAVIORALNE”

**800 889 880**

CZYNNY CODZIENNIE  
OD GODZ. 17.00 DO 22.00

CENTRUM WSPARCIA DLA OSÓB W STANIE  
KRYZYSU PSYCHICZNEGO

**800 702 222**

TELEFON DLA RODZICÓW I NAUCZYCIELI  
W SPRAWIE BEZPIECZEŃSTWA DZIECI

**800 100 100**

OD PONIEDZIAŁKU DO PIĄTKU  
OD GODZ. 12.00 DO 15.00

TELEFON ZAUFANIA HIV/AIDS

**801 888 448**

OGÓLNOPOLSKI TELEFON ZAUFANIA NARKOTYKI  
– NARKOMANIA

**800 199 990**

CZYNNY CODZIENNIE  
OD GODZ. 16.00 DO 21.00

**Zasada A B C D: A – anonimowo, B – bezpłatnie, C – chętnie, cierpliwie, D – dyskretnie**