

OGÓLNOPOLSKIE TELEFONY ZAUFANIA

- **Ogólnopolski Telefon Zaufania Narkotyki - Narkomania**
 - 801 199 990
 - (czynny codziennie w godzinach 16.00-21.00; koszt jak za połączenie lokalne niezależnie od jego trwania)
- **Infolinia Stowarzyszenia KARAN (problemy narkotykowe)**
 - 800 120 289
 - (czynny od poniedziałku do piątku w godzinach 10.00-17.00; połączenie bezpłatne)
- **Anonimowa Policyjna Linia Specjalna**
 - 800 120 148
 - (czynny całą dobę; połączenie bezpłatne)
- **Infolinia Pogotowia Makowego Towarzystwa „Powrót z U”**
 - 801 109 696
 - (czynny od poniedziałku do piątku w godzinach 10.00-20.00 i w soboty 10.00-19.00; koszt jak za połączenie lokalne niezależnie od jego trwania)
- **Internetowy Telefon Zaufania „Anonimowy Przyjaciół”**
 - 85 92 88
 - (czynny codziennie w godzinach 18.00-4.00)
- **Telefon Zaufania dla Kobiet w Cięży i Rodziny**
 - 85 732-22-22
 - (czynny od poniedziałku do piątku w godzinach 15.00-17.00)
- **Ogólnopolskie pogotowie dla ofiar przemocy w rodzinie "Niebieska Linia" (przemoc, przemoc w rodzinie, przemoc w relacjach)**
 - 801 120 002 – telefon zaufania (czynny od pon. do sob. 8.00–22.00, niedz. i święta 8.00–16.00)
 - niebieskalinia@niebieskalinia.info – poradnia mailowa
 - 22 250 63 12 – telefon dla specjalistów (czynny środy – 10.00–13.00)
 - koordynatorzy@niebieskalinia.info – poradnia mailowa dla specjalistów
- **Narkomania — Pomoc Rodzinie, Infolinia Towarzystwa Rodzin i Przyjaciół Dzieci Uzależnionych „Powrót z U”**
 - **800 120 359**
 - Czynny codziennie pon.–pt. w godzinach 10.00–20.00, soboty 10.00–19.00. Połączenie bezpłatne.
- **Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży**
 - 116 111
- **Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka**
 - 800 12 12 12
- **POMARAŃCZOWA Linia - system pomocy rodzicom, których dzieci upijają się**
 - 800 140 068
- **AIDS- całodobowy ogólnopolski telefon Stowarzyszenia „ Badz z Nami”**
 - 22 622-50-01
 - (wt.,czw.godz.16-20 dyżur lekarza, sr. godz. 17- 21 dyżur psychologa)
- **Ogólnopolski Całodobowy Telefon Zaufania AIDS**
 - 22 622- 50- 01
 - czynny całą dobę

- **Telefoniczna Pierwsza Pomoc Psychologiczna**
 - 22 425-98-48
 - (opłata zgodnie z cennikiem Twojego operatora telefonicznego)
 - Pn. - Pt. 17:00-20:00; Sob. 15:00-17:00
- **Młodzieżowy**
 - 988
 - (pon.-pt. 13.00 - 18.00)
- **Młodzieżowy [i nie tylko] Telefon Zaufania**
 - 9288
 - w dni powszednie w godz. 10 - 20.
- **Towarzystwa Pomocy Młodzieży**
 - 22 635 54 67
 - (czynny w godzinach 14.00-18.00)
- **Uczennicy i Ucznia**
 - 71 372 04 86
 - (pon. 17.00 - 19.00, śr. 19.00 - 21.00)
- **Dla dzieci i młodzieży dorastającej i dorosłej - telefon Fundacji Lepszy Świat**
 - 022 672 52 26
- **Dla dzieci i nastolatków zaniedbanych, seksualnie wykorzystywanych, których rodzice piją - telefon Stowarzyszenia OPTA**
 - 22 827 61 72
 - (pn.-pt. 15-18)
- **Komitet Ochrony Praw Dziecka**
 - 22 831 24 29
 - (pn., śr.-pt. 9-14, wt. 9-18)
- **Telefon Zaufania Komitetu Ochrony Praw Dziecka**
 - 22 6269419
- **Pogotowie rodzinne**
 - 22 613 69 91
- **Poradnia Młodzieżowa i Rodzinna Towarzystwa Rozwoju Rodziny**
 - 22 828 61 92
 - (pn.-pt. 15-20)
- **Ruch Pomocy Rodzinie**
 - 22 621 03 67
 - (pn.-pt. 10-17)
- **Sklócone małżeństwa, problemy młodzieżowe i osobiste**
 - 22 728 64 35
 - (codziennie 21-4, wt. 9-17)
- **Telefon "Stop Przemocy" dla Dzieci i Młodzieży oraz ich Rodziców**
 - 42 682 28 37
- **Telefon zaufania Poradni Profilaktyki i Terapii Uzależnień Monar**
 - 22 823 65 31
 - (9-21)
- **Narkomania: Pomoc rodzinie - telefon Ogólnopolskiego Pogotowia Makowego**
 - 22 844 44 70
 - (pn.-pt. 11-19, sb. 11-15)

- **Telefon zaufania Polskiego Towarzystwa Zapobiegania Narkomanii**
 - 32 206 82 17
 - wt., czw.: 15.00-19.00, pt.: 9.00-13.00
- **Dla kobiet - telefon wsparcia Federacji na rzecz Kobiet i Planowania Rodziny**
 - 22 635 93 92
 - (pn.-pt. 16-20)
- **Dla kobiet w ciąży**
 - 22 624 20 68, 0-602 285 444
 - (pn.-pt. 9-18)
- **Gdy Twoim problemem jest ciąża – telefon Fundacji Pro Familia**
 - 22 628 95 24
 - (pn.-pt. 10-18)
- **Dla kobiet w ciąży i matek małych dzieci - telefon Fundacji Rodzic po Ludzku**
 - 22 628 11 91
 - (pn.-pt. 9-12)
- **Telefon informacji i interwencji Fundacji "Rodzic po Ludzku"**
 - 22 627 27 03
 - (pon.-pt. 11-15)
- **STOP - telefon Centrum Praw Kobiet dla kobiet dotkniętych przemocą i dyskryminacją**
 - 22 621 35 37
 - (pn.-pt. 10-15)
- **Dla ojców i dzieci, których prawa nie są przestrzegane - telefon Stołecznego Stowarzyszenia Obrony Praw Ojca**
 - 22 844 14 82
 - (pon.-pt., godz. 10-11 i 20-21),
- **Dla rodzin osób zaginionych - telefon Fundacji ITAKA**
 - 801 24 70 70 lub 654 70 70
 - (codziennie, całodobowo)
- **Linia Żadnych Pytań - dla zaginionych, którzy chcą dać znak życia**
 - 22 654 70 70
 - (nd. 17-21)
- **Dla zagrożonych przez sekty - telefon Fundacji Dominik**
 - 22 853 52 22
 - (pn., wt., czw. 12-19)
- **Dla osób w trudnej sytuacji życiowej - telefon Biura Porad Obywatelskich**
 - 22 828 12 95
 - (pn. 10-19, wt.-pt. 9-17)
- **Antydepresyjny Telefon Zaufania Centrum ITAKA**
 - 22 654 40 41
 - (pon., czw. godz. 17-20)
- **Krajowego Centrum Interwencyjno-Konsultacyjnego dla Ofiar Handlu Ludźmi**
 - 22 628 01 20
 - e-mail: info@kcik.pl