

**Ważne telefony,
pod którymi uzyskać można pomoc
w trudnych dla nas sytuacjach...**



116 123

Bezpłatny kryzysowy telefon zaufania dla dorosłych

Można dzwonić codziennie, od **poniedziałku do niedzieli** (z wyjątkiem dni świątecznych!),
w godzinach **14.00-22.00**.

[Czytaj więcej](#)

116 111

Bezpłatny telefon zaufania dla dzieci i młodzieży.

Można dzwonić codziennie, od **poniedziałku do niedzieli**, w godzinach **12.00-02.00**.

[Czytaj więcej](#)

800 70 22 22

Centrum Wsparcia dla osób w stanie kryzysu psychicznego – bezpłatny telefon czynny całą dobę (24h).

[Czytaj więcej](#)

800 12 12 12

Bezpłatny telefon zaufania dla dzieci i młodzieży Rzecznika Praw Dziecka.

Można dzwonić codziennie, od **poniedziałku do piątku**, w godzinach **8.15-20.00**. Pod numer Dziecięcego
Telefonu Zaufania mogą również dzwonić osoby dorosłe, by zgłosić problemy dzieci.

[Czytaj więcej](#)

800 108 108

Bezpłatny telefon wsparcia dla osób po stracie bliskich (będących w żałobie).

Można dzwonić codziennie, od **poniedziałku do piątku**, w godzinach **14.00-20.00**.

[Czytaj więcej](#)

800 120 002

Bezpłatny ogólnopolski telefon dla ofiar przemocy w rodzinie – Niebieska Linia – czynny całą dobę (24h).

[Czytaj więcej](#)

800 100 100

Bezpłatny telefon dla rodziców i nauczycieli w sprawie bezpieczeństwa dzieci
Można dzwonić codziennie, od **poniedziałku** do **piątku**, w godzinach **12.00-15.00**.

[Czytaj więcej](#)

801 199 990

Ogólnopolski Telefon Zaufania *Narkotyki – Narkomania*

Można dzwonić codziennie, od **poniedziałku** do **niedzieli** (z wyjątkiem świąt państwowych)
w godzinach **16.00 -21.00** (koszt jak za połączenie lokalne, niezależnie od jego trwania).