

TELEFONY ZAUFANIA I WSPARCIA

Antydepresyjny Telefon Forum Przeciw Depresji

tel. 22 594 91 00

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

Telefon zaufania dla osób dorosłych w kryzysie emocjonalnym

tel. 116 123

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

Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży

tel. 116 111

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

ITAKA – Antydepresyjny telefon zaufania

tel. 22 484 88 01

(Czynny od poniedziałku do piątku od 15:00 do 20:00)

ITAKA – Telefon Zaufania Młodych

tel. 22 484 88 04

(Dyżury psychologów od poniedziałku do soboty, od 12:00 do 20:00)

Bezpłatna linia wsparcia dla osób po stracie bliskich

tel. 0 800 108 108

(poniedziałek-piątek od 14.00 do 20.00)

Telefoniczna Pierwsza Pomoc Psychologiczna

tel. 22 425 98 48

(poniedziałek – piątek od 17:00 do 20:00 / sobota od 15:00 do 17:00)

**Stowarzyszenia Animo – Odważ się żyć! Wsparcie psychologiczne osób
trudności z powodu zaburzeń lękowych.**

tel. 22 270 11 65

(Infolinia czynna od poniedziałku do czwartku w godzinach 18:00-21:00)

Całodobowa bezpłatna infolinia dla dzieci, młodzieży, rodziców i nauczycieli

tel. 800 080 222

(czynne całodobowo)

Telefon dla dzieci i nastolatków zaniedbanych, seksualnie wykorzystywanych, których rodzice piją – Telefon Stowarzyszenia Opta

tel. 22 27 61 72

(poniedziałek-piątek od 15:00 do 18:00)

Całodobowy telefon dla kobiet doświadczających przemocy

tel. 600 070 717

(codziennie / całodobowo)