



## 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	<b>800 12 12 12</b>
TELEFON ZAUFANIA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY	<b>116 111</b>
TELEFON ZAUFANIA DLA OSÓB DOROSŁYCH W KRYZYSIE EMOCJONALNYM	<b>116 123</b> CZYNNY CODZIENNIE OD GODZ. 14.00 DO 22.00
TELEFON ZAUFANIA MŁODYCH	<b>22 484 88 04</b> CZYNNY OD PONIEDZIAŁKU DO SOBOTY OD GODZ. 11.00 DO 21.00
OGÓLNOPOLSKI TELEFON DLA OFIAR PRZEMOCY W RODZINIE „NIEBIESKA LINIA”	<b>800 120 002</b>
TELEFON ZAUFANIA DLA OSÓB PO STRACIE BLISKICH (BĘDĄCYCH W ŻAŁOBIE)	<b>800 108 108</b> CZYNNY OD PONIEDZIAŁKU DO PIĄTKU OD GODZ. 14.00 DO 20.00
TELEFON ZAUFANIA „UZALEŻNIENIA BEHAWIORALNE”	<b>800 889 880</b> CZYNNY CODZIENNIE OD GODZ. 17.00 DO 22.00
CENTRUM WSPARCIA DLA OSÓB W STANIE KRYZYSU PSYCHICZNEGO	<b>800 702 222</b>
TELEFON DLA RODZICÓW I NAUCZYCIELI W SPRAWIE BEZPIECZEŃSTWA DZIECI	<b>800 100 100</b> OD PONIEDZIAŁKU DO PIĄTKU OD GODZ. 12.00 DO 15.00
TELEFON ZAUFANIA HIV/AIDS	<b>801 888 448</b>
OGÓLNOPOLSKI TELEFON ZAUFANIA NARKOTYKI – NARKOMANIA	<b>800 199 990</b> CZYNNY CODZIENNIE OD GODZ. 16.00 DO 21.00

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

