

# 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 Ciężcy i Rodziny**
  - 85 732-22-22
  - (czynny od poniedziałku do piątku w godzinach 15.00-17.00)
- **Niebieska Linia (przemoc w rodzinie)**
  - 801 120 002
  - Czynny od pon. do sob. 10.00-22.00, niedz. 10.00-16.00. Całe połączenie płatne tylko 35 gr.
  - **22 666 00 60**
  - czynny pn.-pt. 10:00-22:00, połączenie płatne.
- **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 cała 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)
- **Komitety 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)
- **Skłócone 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 Rodzić po Ludzku**
  - 22 628 11 91
  - (pn.-pt. 9-12)
- **Telefon informacji i interwencji Fundacji "Rodzić 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](mailto:info@kcik.pl)