

NA SKRÓTY:

Telefony

BEZPŁATNA pomoc CAŁODOBOWA 7 dni w tygodniu:

112 – telefon alarmowy w sytuacji zagrożenia życia

116 111 – telefon zaufania dla Dzieci i Młodzieży

800 70 2222 – Centrum Wsparcia dla Osób Dorosłych w Kryzysie Psychicznym

800 12 12 12 – Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka

800 080 222 – infolinia dla dzieci, młodzieży, rodziców i nauczycieli

800 120 002 – **niebieska linia** dla osób doświadczających **przemocy** (fizycznej, psychicznej lub innej w rodzinie, szkole, pracy lub Twoim otoczeniu)

800 120 148 – anonimowa policyjna linia specjalna – zatrzymać przemoc

32 332 66 77, 514 448 957, 514 448 959 – Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie – Zespół Poradnictwa Specjalistycznego I Interwencji Kryzysowej

32 256 56 01, 32 255 21 95, 32 207 71 01 – Centrum Zarządzania Kryzysowego Wojewody Śląskiego

510 138 137, 32 332 66 39 – Powiatowe Centrum Zarządzania Kryzysowego Starostwa Powiatowego w Gliwicach

516 287 483 – NFZ DIADA w Pyskowicach

DLA SENIORÓW

22 635 09 54 – telefon dla osób starszych

22 255 22 50, 800 012 005 – telefon pogadania

DLA KOBIEC

Telefon zaufania – Centrum Praw Kobiet **tel. 22 621 35 37**

(czwartki od 12.00 do 18.00 telefoniczny dyżur prawny)

Telefon zaufania dla kobiet w ciąży i rodziny **tel. 798 636 493**

(środy w godz. 19.00 – 21.00 i piątki w godz. 10.00 – 12.00)

DLA MĘŻCZYZN

Telefon zaufania dla mężczyzn **tel. 608 271 402**

(pon., wt. 17:00 do 19:00, czwartek 19:00 do 22:00, środy 17:00 do 19:00 dla mieszkańców Warszawy)

DLA DZIECI I MŁODZIEŻY

Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży **tel. 116 111**

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

Całodobowa bezpłatna infolinia dla dzieci, młodzieży, rodziców i nauczycieli **tel. 800 080 222**

(czynne całodobowo)

Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka **tel. 800 12 12 12**

(czynny całą dobę)

Młodzieżowy telefon zaufania do rozmów o seksie - Piątkowe Pogotowie Pontonowe

tel. 22 635 93 92

(w piątki od godz. 16.00 do 20.00)

Telefon Zaufania Młodych Fundacji ITAKA **tel. 22 484 88 04**

(poniedziałek – piątek od godz. 12.00 do 20.00)

POMOC W KRYZYSIE

Centrum Wsparcia dla Osób Dorosłych w Kryzysie Psychicznym tel. 800 70 2222

(czynny całą dobę)

Telefon zaufania dla osób dorosłych w kryzysie emocjonalnym tel. 116 123

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

Antydepresyjny Telefon Forum Przeciw Depresji tel. 22 594 91 00

(czynny w każdą środę – czwartek od 17.00 do 19.00) *koszt połączenia jak na numer stacjonarny wg taryfy Twojego operatora telefonicznego*

ITAKA – Antydepresyjny telefon zaufania tel. 22 484 88 01

(poniedziałek-środa od 15:00-20:00)

Telefoniczna Pierwsza Pomoc Psychologiczna tel. 22 425 98 48

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

Telefon interwencyjny w sprawie zaginionych dzieci – Linia Nadziei tel. 600 100 260

(czynne całodobowo)

Stowarzyszenia Animo – Odważ się żyć! Wsparcie psychologiczne osób trudności z powodu zaburzeń lękowych. **tel. 22 270 11 65** Infolinia (w języku polskim) czynna jest od poniedziałku do czwartku w godzinach 18:00-21:00

WSPARCIE DLA OSÓB W ŻAŁOBIE

Bezpłatna linia wsparcia dla osób po stracie bliskich tel. 0 800 108 108

(poniedziałek-piątek od 14.00 do 20.00)

Program „Tumbo Pomaga” – dla dzieci i młodzieży w żałobie oraz ich rodziców, opiekunów i nauczycieli tel. 0 800 111 123

POMOC DLA OFIAR PRZEMOCY

Telefon Dla Ofiar Przemocy w Rodzinie „Niebieska Linia” tel. 800 120 002 (całodobowo)

Anonimowa policyjna linia specjalna – zatrzymać przemoc tel. 800 120 148

(całodobowo, połączenie bezpłatne)

Telefon Interwencyjny – Centrum Praw Kobiet tel. 600 070 717 (całodobowy)

Poradnia Telefoniczna „Niebieskiej Linii” tel. 22 668 70 00

(poniedziałek – piątek od 12:00 do 18:00)

Policyjny Telefon Zaufania ds. Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie tel. 800 120 226

(poniedziałek-piątek, od 9.30-15.30, połączenie bezpłatne)

Telefon dla rodziców i nauczycieli w sprawie bezpieczeństwa dzieci tel. 800 100 100

(poniedziałek-piątek, od 12.00-15.00)

Całodobowy telefon dla kobiet doświadczających przemocy tel. 600 070 717

(codziennie / całodobowo)

Telefon zaufania dla kobiet w ciąży i rodziny tel. 85 732 22 22

(środy w godz. 19.00 – 21.00 i piątki w godz. 10.00 – 12.00)

Telefon zaufania – Centrum Praw Kobiet tel. 22 621 35 37

(czwartki od 12.00 do 18.00 telefoniczny dyżur prawny)

Linia Pomocy Pokrzywdzonym tel. 222 309 900

Telefon zaufania dla osób dotkniętych przemocą seksualną w Kościele tel. 800 280 900

Telefon wsparcia działa we wtorki w godzinach 19:00-22:00. Kontakt telefoniczny przeznaczony jest przede wszystkim dla osób, które same doświadczyły wykorzystywania seksualnego, oraz ich najbliższych. Inicjatywę tworzą świeccy katolicy, telefon świadczy pomoc osobom dorosłym.

POMOC DLA OSÓB Z UZALEŻNIENIAMI

Ogólnopolski Telefon Zaufania „Uzależnienia behawioralne” tel. 801 889 880

(Czynny codziennie od godz. 17.00-22.00 z wyjątkiem świąt państwowych)

Ogólnopolski Telefon Zaufania „Narkotyki – Narkomania” tel. 801 199 990

(codziennie od godz. 16.00-21.00) Dzwoniąc płacisz tylko za pierwszy impuls połączenia

Infolinia stowarzyszenia Karan (problemy narkotykowe) tel. 800 120 289

(poniedziałek – piątek od 9:00 do 17:00, połączenie bezpłatne)

Infolinia pogotowia makowego „POWRÓT Z U” tel. 801 109 696

(poniedziałek – piątek od 10:00 do 20:00, sobota od 10:00 do 19:00)

Narkomania – pomoc rodzinie infolinia towarzystwa rodzin i przyjaciół dzieci

uzależnionych „POWRÓT Z U” tel. 800 120 359

(poniedziałek – piątek od 10:00 do 20:00, sobota od 10:00 do 15:00)

Telefoniczna Poradnia Pomocy Palącym tel. 801 108 108 lub 22 211 80 15

(poniedziałek – piątek od godz. 11.00-19.00)

Monar tel. 574 734 814

(poniedziałek - piątek od godz. 14.00-18.00)

CENTRUM POSZUKIWAŃ LUDZI ZAGINIONYCH

Numery 24/H – linie wsparcia:

tel. 801 24 70 70 z numerów stacjonarnych Orange Polska opłata jak za jeden impuls, niezależnie od długości rozmowy z każdego miejsca w Polsce

tel. 22 654 70 70 z telefonów stacjonarnych w Polsce

tel. +48 22 654 70 70 gdy dzwonisz z zagranicy lub z telefonu komórkowego

Telefon w sprawie zaginione go dziecka i nastolatka tel. 116 000

POMOC ZWIĄZANA Z OBAWĄ ZAKAŻENIA HIV/AIDS

Telefon Zaufania HIV/AIDS tel. 22 692 82 26 lub 801 888 448

(poniedziałek-piątek od 9:00 do 21:00) połączenie płatne tylko za pierwszą minutę

INFORMACJA O PRAWACH

Infolinia Rzecznika Praw Obywatelskich tel. 800 676 676

(Czynna w poniedziałki od godz. 10.00-18.00. Od wtorku do piątku od godz. 8.00-16.00)

Biuro Rzecznika Praw Pacjenta (Bezpłatna infolinia) tel. 800 190 590

(poniedziałek- piątek od 8:00 do 20:00)

Zgłaszanie nielegalnych treści w Internecie tel. 801 615 005

Wyłudzenia, oszustwa internetowe (Bezpłatna infolinia) tel. 800 007 707

Naruszenie praw autorskich tel. 22 625 58 48, 625 66 99

POMOC DLA NAUCZYCIELI I RODZICÓW

Całodobowa bezpłatna infolinia dla dzieci, młodzieży, rodziców i nauczycieli

tel. 800 080 222 (czynne całodobowo)

Telefon dla rodziców i nauczycieli w sprawie bezpieczeństwa dzieci tel. 800 100 100

(poniedziałek-piątek, od 12.00-15.00)

Infolinia dla wychowawcy – pierwszy ogólnopolski telefon zaufania dla nauczycieli

tel. 0801 800 967 (poniedziałek, środa, czwartek od 17:00-19:00)

POMARAŃCZOWA LINIA – program informacyjno-konsultacyjny dla rodziców dzieci pijących alkohol i zażywających narkotyki tel. 801 140 068

(poniedziałek – piątek od 14:00 do 20:00)

CZATY, PORADY SPECJALISTÓW, E-MAIL

<https://centrumwsparcia.pl/> , porady@centrumwsparcia.pl – całodobowy czat, e-mail, porady specjalistów: prawnika, psychiatry, pracownika socjalnego, terapeuty uzależnień, asystenta zdrowienia, seksuologa (na stronie lista dyżurów), możliwość skorzystania ze spotkań online

<https://czat.brpd.gov.pl/> – całodobowy czat dla dzieci i młodzieży

<https://116111.pl/oni-tez-pomagaja/> – czat, kontakty, informacje

<https://zwjr.pl/z-jakiego-powodu-tutaj-jestes> - życie jest warte rozmowy

psycholog@stowarzyszenieanimo.pl – porady mailowe (w języku polskim i angielskim) - Stowarzyszenia Animo – Odważ się żyć! Wsparcie psychologiczne osób doświadczających zaburzeń lękowych

poradnia@niebieskalinia.pl , niebieskalinia@niebieskalinia.info , pogotowie.niebieska.linia

- SKYPE – porady mailowe Pogotowia „Niebieska Linia” (Pomoc ofiarom przemocy)

[https://www.gov.pl/web/numer-alarmowy-112/-48-222-309-900-numer-sos-linia-](https://www.gov.pl/web/numer-alarmowy-112/-48-222-309-900-numer-sos-linia)

pomocy-pokrzywdzonym, info@numerosos.pl – czat z psychologami, prawnikami

pomoc@cpk.org.pl , porady.prawne@cpk.org.pl , porady.psychologiczne@cpk.org.pl – Centrum Praw Kobiet

pomoc@pomaranczowalinia.pl – Pomarańczowa Linia – wstępna konsultacja on-line dla rodziców dzieci pijących alkohol i zażywających narkotyki

pomoc@monar.org – opisz swój problem, a specjaliści doradzą dokąd się udać po pomoc

pomoc@800100100.pl – pomoc on-line dla rodziców i nauczycieli, którzy potrzebują wsparcia w zakresie przeciwdziałania i pomocy psychologicznej dzieciom przeżywającym kłopoty

info@tumbopomaga.pl – dla dzieci i młodzieży w żałobie oraz ich rodziców, opiekunów i nauczycieli

pomoc@pomesku.org - dla mężczyzn

Źródła: strony internetowe organizacji i instytucji wskazanych w informatorze (linki wskazane w treści dokumentu)