

**Antydepresyjny Telefon  
Forum Przeciw Depresji**

**tel. 22 594 91 00**

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

**ITAKA – antydepresyjny telefon zaufania**

**tel. 22 654 40 41**

czynny w poniedziałki od 17.00 do 20.00

**Telefon Zaufania dla Osób Dorosłych  
w Kryzysie Emocjonalnym**

**116 123**

Czynny od poniedziałku do piątku od godz. 14.00-22.00 (połączenie bezpłatne)

**Ogólnopolski Telefon Zaufania  
„Uzależnienia behawioralne”**

**801 889 880**

Czynny codziennie od godz. 17.00-22.00 z wyjątkiem świąt państwowych. Dzwoniąc płacisz tylko za pierwszy impuls połączenia

**Ośrodek Interwencji Kryzysowej w Szczytnie**

**tel. 89 624 35 83 lub 519 124 411**  
(poniedziałek – piątek od 07:30 do 14:30)

**Młodzieżowy Telefon Zaufania**

**tel. 192 88**

**Bezpłatny telefon zaufania dla dzieci i młodzieży**

**tel. 116 111**

czynny codziennie od 12:00 do 02:00

**Młodzieżowy telefon zaufania do rozmów o seksie  
Piątkowe Pogotowie Pontonowe**

**tel. 22 635 93 92**

czynny w piątki od godz. 16.00 do 20.00

**Ogólnopolski Telefon Dla Ofiar Przemocy w Rodzinie  
„Niebieska Linia”**

**tel. 800-120-002**

telefon pracuje CAŁODOBOWO!

**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**

**800 120 226**

Czynny od poniedziałku do piątku od godz. 9.30-15.30 (połączenie bezpłatne)

**Ogólnopolski Telefon Zaufania  
„Narkotyki – Narkomania”**

**801 199 990**

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

**Ośrodek Pomocy Dla Osób Pokrzywdzonych Przystępstwem**

**tel. 22 824 25 01**

(poniedziałek – piątek od 09:00 do 20:00)

**Biuro Rzecznika Praw Pacjenta  
Bezpłatna infolinia**

**800 190 590**

czynna od poniedziałku do piątku od 8:00 do 20:00

**Dziecięcy Telefon Zaufania  
Rzecznika Praw Dziecka**

**800 12 12 12**

czynny od poniedziałku do piątku od 8.15 do 20.00

## **Infolinia Rzecznika Praw Obywatelskich**

**800 676 676**

Czynna w poniedziałku od godz. 10.00-18.00. Od wtorku do piątku od godz. 8.00-16.00

### **Bezpłatny kryzysowy telefon zaufania dla dzieci i młodzieży:**

**116 111**

Czynny codziennie w godzinach 12.00-22.00

### **Bezpłatny telefon zaufania dla dzieci i młodzieży Rzecznika Praw Dziecka:**

**800 12 12 12**

Czynny od poniedziałku do piątku w godzinach 8.15-20.00

## **CAŁODOBOWY TELEFON DLA KOBIET DOŚWIADCZAJĄCYCH PRZEMOCY**

**tel. 600 070 717**

(codziennie / całodobowo)

## **BEZPIECZEŃSTWO W INTERNECIE**

**tel. 800 100 100**

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

## **INFOLINIA STOWARZYSZENIA KARAN (PROBLEMY NARKOTYKOWE)**

**tel. 800 120 289**

(poniedziałek – piątek od 10:00 do 17:00, połączenie bezpłatne)

## **ANONIMOWA POLICYJNA LINIA SPECJALNA – ZATRZYMAĆ PRZEMOC**

**tel. 800 120 148**

(czynny całą dobę, 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 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)

**INTERNETOWY TELEFON ZAUFANIA „ANONIMOWY PRZYJACIEL”**

**tel. 85 92 88**

(czynny codziennie od 18:00 do 04:00)

**TELEFON ZAUFANIA DLA KOBIET W CIĄŻY I RODZINY**

**tel. 85 732 22 22**

(poniedziałek – piątek od 15:00 do 17:00)

**OGÓLNOPOLSKI CAŁODOBOWY TELEFON ZAUFANIA AIDS**

**tel. 22 622 50 01**

(wtorek i czwartek od 16:00 do 20:00 dyżur lekarza / środa od 17:00 do 21:00 dyżur  
psychologa)

**TELEFONICZNA PIERWSZA POMOC PSYCHOLOGICZNA**

**tel. 22 425 98 48**

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