

# Lista Telefonów Zaufania w sytuacjach kryzysowych

Życie potrafi często nogę podłożyć i każe dalej iść, a wsparcie fachowe jest wówczas niezbędne, dlatego poniżej przedstawiamy listę specjalnych linii telefonicznych. Pod wskazanymi poniżej numerami, możesz znaleźć wsparcie lub pomoc jakiej w danej sytuacji potrzebujesz, możesz uzyskać od specjalistów rady i informacje, których aktualnie szukasz.

PRAWO  
 **KOBiet**.pl  
*w życiu i w biznesie*

# Ogólnopolski Telefon dla Ofiar Przemocy w Rodzinie „Niebieska Linia”

## 800 120 002

Zadzwoń, jeśli ktoś w Twojej rodzinie krzywdzi Cię, bije lub obraża. Konsultanci infolinii odpowiedzą na Twoje pytania, powiedzą, jak możesz sobie lub ofierze przemocy w rodzinie pomóc, jak reagować na przemoc. Wskażą Ci miejsca i formy pomocy w najbliższej dla Ciebie okolicy.

Bezpłatna pomoc dostępna jest przez całą dobę.  
<http://www.niebieska linia.org/>



# Policyjny Telefon Zaufania ds. Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie

## 800 120 226

Pod tym numerem telefonu możesz uzyskać wsparcie w sytuacji przemocy w rodzinie.

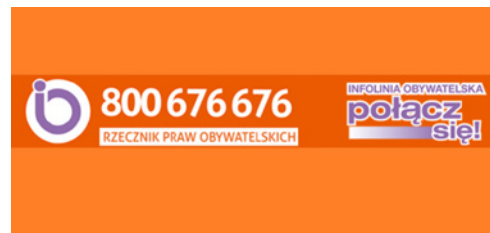
Specjaliści obsługujący linię udzielają informacji na temat procedury „Niebieskiej Karty”, np. jakie inne podmioty poza policją, mogą ją założyć.

Telefon jest czynny od poniedziałku do piątku w godzinach 9.30 - 15.30 (połączenie bezpłatne).



# Infolinia Rzecznika Praw Obywatelskich

## 800 676 676



Na Infolinii Obywatelskiej można uzyskać podstawowe informacje o prawach człowieka i kompetencjach Rzecznika oraz dowiedzieć się więcej na temat prawa antydyskryminacyjnego.

Doświadczeni prawnicy starają się udzielać niezbędnych informacji bądź pomóc skierować sprawę do właściwej instytucji.

Telefon jest czynny w poniedziałki w godz. 10.00 - 18.00 oraz od wtorku do piątku w godz. 8.00 - 16.00. Połączenie jest bezpłatne z telefonów stacjonarnych i komórkowych.

# Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka

## 800 12 12 12



Gdy nie wiesz z kim porozmawiać, a coś bardzo Cię martwi, możesz zadzwonić po ten numer. Możesz zgłaszać sytuacje, które według Ciebie są niesprawiedliwe i masz poczucie, że ktoś zachował się nie tak jak powinien, np. złamał prawo.

Telefon jest bezpłatny i czynny od poniedziałku do piątku w godzinach 8:15 - 20:00 (połączenie bezpłatne). Jeśli zadzwonisz pod ten numer po godz. 20.00 oraz w dni wolne od pracy rozmowy są nagrywane i odsłuchiwane przez pracowników infolinii w następnym dniu roboczym. Konsultanci oddzwonią jeśli zostawisz swoje dane.

Dziecięcy Telefon Zaufania RPD obsługiwany jest przez pracowników Biura Rzecznika Praw Dziecka, są to osoby z wykształceniem psychologicznym, pedagogicznym oraz prawniczym.

# Telefon Zaufania Dla Dzieci i Młodzieży

## 116 111



Linia ma na celu pomagać młodym ludziom w trudnych sprawach. Zadzwoń lub napisz, gdy coś Cię martwi, masz jakiś problem, nie masz z kim porozmawiać lub wstydziś się o czymś opowiedzieć.

Telefon jest czynny codziennie od godziny 12.00 do 2.00 w nocy, wiadomość przez stronę [www.116111.pl](http://www.116111.pl) możesz przesłać całą dobę.

Pomoc świadczona przez wyspecjalizowanych konsultantów jest całkowicie bezpłatna.

# Całodobowy, bezpłatny telefon w sprawie zaginionego dziecka

## 116 000



Linia skierowana jest do rodziców i opiekunów, którym zaginęła pociecha, do zaginionych dzieci oraz do wszystkich osób, które mogą pomóc w ich odnalezieniu.

Telefon 116000 działa przez 7 dni w tygodniu (połączenie bezpłatne) od pn do pt w godzinach 13.00-17.00, w każdą sobotę i niedzielę w godz.9.00-13.00.

[www.zaginieni.pl](http://www.zaginieni.pl)

# Ogólnopolski Telefon Zaufania „Narkotyki – Narkomania”

## 0 800 199 990

Jeśli masz problemy z narkotykami, używasz ich, jesteś uzależniony lub martwisz się o kogoś z Twojego otoczenia zadzwoń pod ten numer.

Możesz uzyskać fachową poradę, a także informację o tym, jak pomóc sobie lub bliskiej Ci osobie.

Telefon jest czynny codziennie w godzinach od 16.00 do 21.00.

# Telefon Zaufania „Uzależnienia behavioralne”

## 801 889 880

Z telefonu mogą korzystać wszystkie osoby, które mają problem lub też zastanawiają się, czy mają problem z uzależnieniami behawioralnymi np. hazard, seks, zakupoholizm, internet.

Z konsultantami mogą rozmawiać również osoby bliskie osobom uzależnionym, rodzina, przyjaciele, znajomi. Infolinia jest czynna codziennie w godzinach od 17.00 do 22.00.

[www.uzaleznieniabehawioralne.pl](http://www.uzaleznieniabehawioralne.pl)



# Tumbolinia

## 800 111 123

Pomoc telefoniczna dla dzieci i nastolatków przeżywających śmierć kogoś bliskiego, a także dla ich rodziców i opiekunów.



**TUMBO pomagaj**

Linia czynna jest od poniedziałku do piątku w godzinach 12.00 - 18.00.

Można także zostawić swój numer i wiadomość, tak by konsultanci mogli oddzwonić do potrzebującej osoby. Na Twoją historię czeka doświadczony psycholog, przygotowany, by udzielić Ci pierwszych wskazówek i pomóc w opracowaniu planu zarówno na najbliższe dni, jak i na odległą przyszłość.

Podczas telefonicznej rozmowy możesz opowiedzieć o tym, co przeżywasz i poczuć, że nie jesteś sam. Możesz lepiej rozeznąć się we własnej sytuacji, a także uzyskać wiedzę na temat żałoby.

# Linia wsparcia dla osób w stanie kryzysu psychicznego

## 800 70 22 22



### 800 70 2222

CENTRUM WSPARCIA DLA OSÓB  
W STANIE KRYZYSU PSYCHICZNEGO

Całodobowa i bezpłatna pomoc psychologiczna przez telefon, email oraz czat. W Centrum Wsparcia dyżurują psychologowie gotowi do wysłuchania, zrozumienia i akceptacji, którzy udzielają porad i kierują osoby dzwoniące lub piszące do odpowiedniej placówki pomocowej w ich regionie.

Bezpłatna linia, działa 24 godziny przez 7 dni w tygodniu.

[www.liniawsparcia.pl](http://www.liniawsparcia.pl)

# Bezpłatna linia wsparcia dla osób po stracie bliskich

## 800 108 108

FUNDACJA  
**NAGLE**  
S A M I

Telefon wsparcia działa w dni powszednie od godz. 14:00 do godz. 20:00.

Linia 800 108 108 adresowana jest do wszystkich osób w żałobie, które potrzebują pomocy. Dzwoniący mogą anonimowo porozmawiać o swojej sytuacji, otrzymać wsparcie, zasięgnąć porady. Zadaniem dyżurujących psychologów jest podejmować interwencje w sytuacjach nagłych, a także pomagać w podejmowaniu decyzji o ewentualnej dalszej terapii. Więcej informacji na stronie Fundacji Nagle Sami: <http://www.naglesami.org.pl>

# Telefon Zaufania dla Osób Dorosłych w Kryzysie Emocjonalnym

## 116 123



Linia skierowana dedykowana osobom dorosłym i przeżywającym trudności osobiste, nie potrafiącym poradzić sobie ze swoim zmartwieniem.

Poradnia Telefoniczna 116 123 udziela pomocy psychologicznej osobom doświadczającym kryzysu emocjonalnego, samotnym, cierpiącym z powodu depresji, bezsenności, chronicznego stresu.

Każdy z konsultantów obsługujących infolinię, posiada wyższe wykształcenie specjalistyczne psychologiczne lub pokrewne oraz przeszedł cykl szkoleń z zakresu telefonicznej pomocy psychologicznej.

Można dzwonić od poniedziałku do piątku od godz. 14.00 do 22.00 (połączenie bezpłatne).

<http://www.116123.edu.pl>

# Telefon dla rodziców i nauczycieli w sprawie bezpieczeństwa dzieci

## 800 100 100



Bezpłatna i anonimowa pomoc telefoniczna i online dla rodziców i nauczycieli, którzy potrzebują wsparcia, informacji w temacie przeciwdziałania i pomocy psychologicznej dzieciom przeżywającym kłopoty i trudności takie jak: agresja i przemoc w szkole, cyberprzemoc i zagrożenia związane z nowymi technologiami, wykorzystanie seksualne, kontakt z substancjami psychoaktywnymi, depresja i obniżony nastrój, myśli samobójcze, zaburzenia odżywiania.

Terapeuci i prawnicy Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę udzielają konsultacji w zakresie podejmowania interwencji w przypadku podejrzenia przestępstw wobec dzieci, w szczególności wykorzystywania seksualnego, oraz pomocy psychologicznej dla dzieci doświadczonych przemocą i wykorzystywaniem seksualnym i uczestniczących w charakterze świadków i pokrzywdzonych w procedurach prawnych.

Telefon dostępny jest od poniedziałku do piątku w godzinach 12:00 – 15:00.