

**JEŚLI PRZEŻYWASZ TRUDNOŚCI I MYŚLISZ O ODEBRANIU SOBIE ŻYCIA
LUB CHCESZ POMÓC OSOBIE ZAGROŻONEJ SAMOBÓJSTWEM PAMIETAJ,
ŻE MOŻESZ SKORZYSTAĆ Z BEZPŁATNYCH NUMERÓW POMOCOWYCH:**

Centrum Wsparcia dla osób dorosłych w kryzysie psychicznym

800 70 2222
CAŁODOBOWY

Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka

800 12 12 12
CAŁODOBOWY

Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży

116 111
CAŁODOBOWY

Telefon wsparcia emocjonalnego dla dorosłych

116 123
(codziennie od 14.00 do 22.00)

Numer alarmowy w sytuacjach zagrożenia zdrowia

112

Inne numery telefonów pomocowych znajdziesz na stronach:

www.zapobiegajmysamobojstwom.pl
www.zwjz.pl/bezplatne-numery-pomocowe
www.pokonackryzys.pl

**JEŚLI PRZEŻYWASZ TRUDNOŚCI I MYŚLISZ O ODEBRANIU SOBIE ŻYCIA
LUB CHCESZ POMÓC OSOBIE ZAGROŻONEJ SAMOBÓJSTWEM PAMIETAJ,
ŻE MOŻESZ SKORZYSTAĆ Z BEZPŁATNYCH NUMERÓW POMOCOWYCH:**

Centrum Wsparcia dla osób dorosłych w kryzysie psychicznym

800 70 2222
CAŁODOBOWY

Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka

800 12 12 12
CAŁODOBOWY

Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży

116 111
CAŁODOBOWY

Telefon wsparcia emocjonalnego dla dorosłych

116 123
(codziennie od 14.00 do 22.00)

Numer alarmowy w sytuacjach zagrożenia zdrowia

112

Inne numery telefonów pomocowych znajdziesz na stronach:

www.zapobiegajmysamobojstwom.pl
www.zwjz.pl/bezplatne-numery-pomocowe
www.pokonackryzys.pl



Antydepresyjny Telefon Forum Przeciw Depresji

22 594 91 00

ITAKA - Antydepresyjny telefon zaufania

22 484 88 01

Dyżury psychologów:

poniedziałek: 15.00 - 20.00, wtorek: 15.00 - 20.00, środa: 10.00 - 15.00,
piątek: 10.00 - 15.00, niedziela: 15.00 - 20.00

Dyżury psychiatrów:

czwartek: 16.00 - 21.00, piątek: 15.00 - 20.00

Ośrodek Interwencji Kryzysowej

22 837 55 59

poniedziałek - piątek od 8.00 do 20.00

Telefon Zaufania

22 621 35 37

Całodobowa bezpłatna infolinia dla dzieci, młodzieży,
rodziców i nauczycieli

800 080 222

(czynne całodobowo)

POMARAŃCZOWA LINIA - program informacyjno-konsultacyjny
dla rodziców dzieci pijących alkohol i zażywających narkotyki

801 140 068

(poniedziałek - piątek od 14.00 do 20.00)

POMOC DLA OSÓB Z UZALEŻNIENIAMI

Ogólnopolski Telefon Zaufania „Uzależnienia behawioralne”

801 889 880

(codziennie od 17.00 do 22.00)

Antydepresyjny Telefon Forum Przeciw Depresji

22 594 91 00

ITAKA - Antydepresyjny telefon zaufania

22 484 88 01

Dyżury psychologów:

poniedziałek: 15.00 - 20.00, wtorek: 15.00 - 20.00, środa: 10.00 - 15.00,
piątek: 10.00 - 15.00, niedziela: 15.00 - 20.00

Dyżury psychiatrów:

czwartek: 16.00 - 21.00, piątek: 15.00 - 20.00

Ośrodek Interwencji Kryzysowej

22 837 55 59

poniedziałek - piątek od 8.00 do 20.00

Telefon Zaufania

22 621 35 37

Całodobowa bezpłatna infolinia dla dzieci, młodzieży,
rodziców i nauczycieli

800 080 222

(czynne całodobowo)

POMARAŃCZOWA LINIA - program informacyjno-konsultacyjny
dla rodziców dzieci pijących alkohol i zażywających narkotyki

801 140 068

(poniedziałek - piątek od 14.00 do 20.00)

POMOC DLA OSÓB Z UZALEŻNIENIAMI

Ogólnopolski Telefon Zaufania „Uzależnienia behawioralne”

801 889 880

(codziennie od 17.00 do 22.00)