1. [**Wsparcie dla Osób Dorosłych w Kryzysie Emocjonalnym**](https://www.116sos.pl/)

**116 123 – bezpłatny**

**(czynny całą dobę)**

1. [**Wsparcie dla Dzieci i Młodzieży**](https://116111.pl/)

**116 111 – bezpłatny**

**(czynny całą dobę)**

1. [**Centrum Wsparcia dla Osób Dorosłych w Kryzysie Psychicznym**](https://centrumwsparcia.pl/)

**800 702 222 – bezpłatny**

**(czynny całą dobę)**

1. [**Antydepresyjny Telefon Zaufania Fundacji ITAKA**](https://stopdepresji.pl/antydepresyjny-telefon-zaufania/)

**22 484 88 01**

**(psycholog – poniedziałek i wtorek, seksuolog – środa w godz. 15.00-20.00)**

1. [**Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka**](https://brpd.gov.pl/dzieciecy-telefon-zaufania-rzecznika-praw-dziecka/)

**800 12 12 12 – bezpłatny**

**(czynny całą dobę)**

1. [**Telefon Wsparcia dla Osób z Lękiem**](https://stowarzyszenieanimo.pl/telefon-wsparcia/)

**22 270 11 65**

**(czynny od poniedziałku do czwartku w godz. 18.00-21.00)**

1. [**Telefon Zaufania dla Osób Starszych**](https://www.malibracia.org.pl/nasze-projekty/telefon-zaufania-dla-osob-starszych/)

**22 635 09 54**

**(czynny poniedziałki, środy, czwartki w godz. 17.00-20.00; dyżur w tematyce choroby Alzhaimera – środa w godz. 14.00-16.00)**

1. [**Telefon Wsparcia dla Osób w Żałobie**](https://naglesami.org.pl/pomoc-psychologiczna-zaloba-kryzys/)

**800 108 108 – bezpłatny**

**(czynny od poniedziałku do piątku w godz. 14.00-20.00)**

1. [**Wsparcie dla Dzieci i Młodzieży w Żałobie - TUMBOLINIA**](https://www.tumbopomaga.pl/o-nas/jak-pomagamy/zadzwon)

**800 111 123**

**(czynna od poniedziałku do piątku w godz. 12.00-18.00)**

1. [**Ogólnopolski Telefon dla Ofiar Przemocy w Rodzinie "Niebieska Linia"**](https://www.niebieskalinia.info/index.php/oferta/29-oferta)

**800 120 002**

**(czynny całą dobę)**

## [Telefon Interwencyjny w Sprawie Zaginionych Dzieci](https://www.linianadziei.pl/)

**600 100 260**

**(czynny całą dobę)**

1. [**Telefon w Sprawie Zaginionego Dziecka i Nastolatka**](https://opiekujsiedzieckiem.pl/116000)

**116 000 – bezpłatny**

**(czynny całą dobę)**

1. [**Telefon dla rodziców i nauczycieli w sprawie bezpieczeństwa dzieci**](https://800100100.pl/)

**800 100 100**

**(czynny od poniedziałku do piątku w godz. 12.00-15.00)**

1. [**Infolinia dla dzieci, młodzieży, rodziców i pedagogów**](https://www.gov.pl/web/edukacja-i-nauka/800-800-605---ruszyla-calodobowa-bezplatna-infolinia-dla-dzieci-mlodziezy-rodzicow-i-pedagogow-pomagamy)

**800 800 605 – bezpłatna**

**(czynna całą dobę)**

1. **[Telefon Zaufania uzależnienia behawioralne](https://psychologia.edu.pl/component/content/article/1-latest-news/1303-telefon-zaufania-801-889-880.html)**

**801 889 880**

**(czynny codziennie w godz. 17.00-22.00)**

1. [**Ogólnopolski Telefon Zaufania Narkotyki - Narkomania**](https://www.kbpn.gov.pl/portal?id=8276205)

**800 199 990 – bezpłatny**

**(czynny codziennie w godz. 16.00-21.00)**

1. [**Infolinia Anonimowych Alkoholików**](https://aa.org.pl/o-nas/)

**801 033 242**

1. [**Pomarańczowa Linia dla rodziców pijących dzieci**](https://pomaranczowalinia.pl/)

**801 140 068**

**(czynna od poniedziałku do piątku w godz. 14.00-20.00)**

1. [**Centrum Praw Kobiet**](https://cpk.org.pl/)

**800 107 777 (po połączeniu należy wybrać 1, potem 3)**

**(czynny całą dobę)**