

# Lista bezpłatnych numerów pomocowych

## Całodobowe bezpłatne numery pomocowe

- **Centrum Wsparcia dla Osób Dorosłych w Kryzysie Psychicznym**  
[800 702 222](tel:800702222)
- **Telefon zaufania dla dzieci i młodzieży**  
[116 111](tel:116111)
- **Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka**  
[800 121 212](tel:800121212)
- **Ogólnopolski telefon dla ofiar przemocy w rodzinie „Niebieska Linia”**  
[800 120 002](tel:800120002)
  
- **Telefon wsparcia emocjonalnego dla dorosłych**  
[116 123](tel:116123)  
Codziennie od 14:00 do 22:00
- **Wsparcie dla osób po stracie bliskich (będących w żałobie)**  
[800 108 108](tel:800108108)  
Czynny od pn.-pt. 14:00-20:00
- **Telefon Zaufania Młodych**  
[22 484 88 04](tel:224848804)  
Czynny od pn.-sob. 11:00-21:00
- **Tumbo Pomaga pomoc dzieciom i młodzieży w żałobie**  
[800 111 123](tel:800111123)  
Czynny od pn.-pt. 12:00-18:00
- **Dobre Słowa – telefon dla seniorów**  
[12 333 70 88](tel:123337088)  
Czynny od pn.-pt. 10:00-12:00 i 17:00-19:00

- **Dla osób dotkniętych skutkami pandemii**

[800 220 280](tel:800220280)

Czynny od pn.-pt. 17:00-20:00

- **Ogólnopolski telefon zaufania Narkotyki – Narkomania**

[800 199 990](tel:800199990)

Czynny codziennie 16:00-21:00

- **Telefon dla rodziców i nauczycieli w sprawie bezpieczeństwa dzieci**

[800 100 100](tel:800100100)

Czynny od pn.-pt. 12:00-15:00

- **Telefon zaufania „Uzależnienia behawioralne”**

[801 889 880](tel:801889880)

Czynny codziennie 17:00-22:00

- **Telefon Pogadania**

[800 012 005](tel:800012005)

Czynny codziennie 12:00-20:00

- **Telefon zaufania HIV/AIDS**

[801 888 448](tel:801888448)

Czynny od pn.-pt. 09:00-21:00

- **Telefon Zaufania dla osób starszych**

[22 635 09 54](tel:226350954)

Czynny w pn, śr. i czw. 17:00-20:00

w środy w godz. 14.00-16.00 dyżur w tematyce choroby Alzheimera

- **Antydepresyjny telefon zaufania**

[22 484 88 01](tel:224848801)

Czynny od pn.-pt. 15:00-20:00