Bezpłatne numery pomocowe

Baza jest aktualizowana na bieżąco, jeżeli zauważysz błąd lub chcesz dodać brakujące miejsce – napisz do nas na kontakt@zwjr.pl

Lista bezpłatnych numerów pomocowych

**Wsparcie dla osób po stracie bliskich (będących w żałobie)**

800 108 108

Czynny od poniedziałku do piątku od 14:00 do 20:00

dorośli

**Tumbo Pomaga pomoc dzieciom i młodzieży w żałobie**

800 111 123

Czynny od poniedziałku do piątku od 12:00 do 18:00

dzieci i młodzież

**Telefon zaufania dla mężczyzn**

608 271 402

Czynny we wtorki od 17:00 do 19:00 oraz czwartki od 19:00 do 21:00

**Dobre Słowa – telefon dla seniorów**

12 333 70 88

Czynny od poniedziałku do piątku od 10:00 do 12:00 oraz od 17:00 do 19:00

**Ogólnopolski telefon zaufania Narkotyki – Narkomania**

800 199 990

Czynny codziennie od 16:00 do 21:00

młodzież i dorośli

**Bezpłatny anonimowy telefon i czat zaufania dla dzieci i młodzieży**

800 119 119

Czynny codziennie od 14:00 do 22:00

dzieci, młodzież, ukraina

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

800 100 100

Czynny od poniedziałku do piątku od 12:00 do 15:00

dorośli w sprawach dzieci

**Telefon dla rodziców i opiekunów dzieci w kryzysie**

800 800 602

Czynny od poniedziałku do piątku, w godzinach 16:00-20:00

rodzice i opiekunowie prawni

**Telefon zaufania „Uzależniania behawioralne”**

801 889 880

Czynny codziennie od 17:00 do 22:00

młodzież i dorośli

**Telefon Pogadania**

800 012 005

Czynny codziennie od 12:00 do 20:00

dzieci, młodzież i dorośli

**Telefon zaufania HIV/AIDS**

801 888 448

Czynny od poniedziałku do piątku od 09:00 do 21:00

młodzież i dorośli

**Telefon Zaufania dla osób starszych**

22 635 09 54

Czynny w poniedziałki, środy i czwartki od17:00 do 20:00

w środy od 14.00 do 16.00 dyżur w tematyce choroby Alzheimera

seniorzy

**Antydepresyjny telefon zaufania**

22 484 88 01

Czynny od poniedziałku do piątku od 15:00 do 20:00

dzieci, młodzież, dorośli

**Bezpłatny telefon kryzysowy Polskiego Forum Migracyjnego w języku ukraińskim i rosyjskim**

669 981 038

Czynny w poniedziałki od 16:00 do 20:00, środy od 10:00 do 14:00 oraz piątki od 14:00 do 18:00

ukraina

**Bezpłatny telefon wsparcia Centrum Medycznego Damiana w języku polskim i rosyjskim**

22 566 22 27

Czynny we wtorki od 8:00 do 13:00, środy od 17:00 do 20:00, oraz piątki od 8:00 do 13:00

ukraina

Całodobowe bezpłatne numery pomocowe

Centrum Wsparcia dla Osób Dorosłych w Kryzysie Psychicznym

800 702 222

dorośli

**Telefon zaufania dla dzieci i młodzieży**

116 111

dzieci i młodzież

**Telefon wsparcia emocjonalnego dla dorosłych**

116 123

dorośli

**Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka**

800 121 212

dzieci i młodzież

**Ogólnopolski telefon dla ofiar przemocy w rodzinie „Niebieska Linia”**

800 120 002

dzieci, młodzież i dorośli

**Bezpłatny całodobowy numer Ośrodka Interwencji Kryzysowej w Krakowie**

12 421 92 82

ukraina

**lista bezpłatnych miejsc pomocowych dostępna na:**

**zwjr.pl/bezpłatne-miejsca-pomocowe**