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](tel:800%20108%20108)

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

dorośli

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

[800 111 123](tel:800%20111%20123)

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

dzieci i młodzież

**Telefon zaufania dla mężczyzn**

[608 271 402](tel:608%20271%20402)

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](tel:12%20333%2070%2088)

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](tel:800%20199%20990)

Czynny codziennie od 16:00 do 21:00

młodzież i dorośli

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

[800 119 119](tel:800%20119%20119)

Czynny codziennie od 14:00 do 22:00

dzieci, młodzież, ukraina

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

[800 100 100](tel:800%20100%20100)

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](tel:800%20800%20602)

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

rodzice i opiekunowie prawni

**Telefon zaufania „Uzależniania behawioralne”**

[801 889 880](tel:801%20889%20880)

Czynny codziennie od 17:00 do 22:00

młodzież i dorośli

**Telefon Pogadania**

[800 012 005](tel:800%20012%20005)

Czynny codziennie od 12:00 do 20:00

dzieci, młodzież i dorośli

**Telefon zaufania HIV/AIDS**

[801 888 448](tel:801%20888%20448)

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

młodzież i dorośli

**Telefon Zaufania dla osób starszych**

[22 635 09 54](tel:22%20635%2009%2054)

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](tel:22%20484%2088%2001)

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](tel:669%20981%20038)

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](tel:22%20566%2022%2027)

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](tel:800%20702%20222)

dorośli

**Telefon zaufania dla dzieci i młodzieży**

[116 111](tel:116%20111)

dzieci i młodzież

**Telefon wsparcia emocjonalnego dla dorosłych**

[116 123](tel:116%20123)

dorośli

**Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka**

[800 121 212](tel:800%20121%20212)

dzieci i młodzież

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

[800 120 002](tel:800%20120%20002)

dzieci, młodzież i dorośli

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

[12 421 92 82](tel:12%20421%2092%2082)

ukraina

**lista bezpłatnych miejsc pomocowych dostępna na:**

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