

OGÓLNOPOLSKIE TELEFONY I STRONY POMOCOWE

Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży

tel. 116 111 www.116111.pl

Bezpłatny, całodobowy i działający codziennie telefon przeznaczony dla dzieci i nastolatków doświadczających trudności.

Telefon dla rodziców i nauczycieli w sprawie bezpieczeństwa dzieci

tel. 800 100 100 www.800100100.pl

Bezpłatny telefon dla rodziców i nauczycieli, którzy potrzebują wsparcia i informacji w zakresie pomocy dzieciom i nastolatkom przeżywającym kłopoty i trudności.

Kryzysowy Telefon Zaufania

tel. 116 123

Bezpłatny i działający codziennie telefon dla osób dorosłych w kryzysie emocjonalnym.

Antydepresyjny Telefon Forum Przeciw Depresji

tel. 22 594 91 00 [Antydepresyjny Telefon | Forum Przeciw Depresji](http://Antydepresyjny_Telefon_|_Forum_Przeciw_Depresji)

Przy telefonie dyżuruje psychiatra, udzielane porady są bezpłatne, telefon jest skierowany do osób dotkniętych depresją oraz ich bliskich. Do dyspozycji w Środy i czwartki od 17.00 do 19.00 (z wyjątkiem dni ustawowo wolnych od pracy).

Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka

tel. 800 121 212

Bezpłatny telefon pomocy psychologicznej i prawnej dla dzieci i w sprawach dzieci.

Niebieska Linia

tel. 800 120 002 www.niebieskalinia.org

Bezpłatny i anonimowy telefon wsparcia dla ofiar i świadków przemocy w rodzinie.

Policyjny Telefon Zaufania ds. Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie

tel. 800 120 226

Bezpłatny telefon pomocy psychologicznej i prawnej dla dzieci i w sprawach dzieci.

Pomarańczowa Linia

tel. 801 140 068 www.pomaranczowalinia.pl

Telefon przeznaczony dla osób, które mają problem z alkoholem lub narkotykami oraz ich bliskich.

Telefon Zaufania Narkotyki – Narkomania

tel. 801 199 990

Telefon przeznaczony dla osób, które mają problem z narkotykami oraz ich bliskich.

Infolinia Stowarzyszenia KARAN dla osób uzależnionych i ich rodzin

tel. 800 120 289

Bezpłatny telefon przeznaczony dla osób, które mają problem z uzależnieniami od substancji oraz ich bliskich.

Telefon Zaufania – Uzależnienia Behawioralne

tel. 801 889 880 www.uzaleznieniabehawioralne.pl

Telefon przeznaczony dla osób, które mają problem z uzależnieniami od zachowań oraz ich bliskich.

Telefon Zaufania Grupy Ponton

tel. 22 635 93 92 [Telefon Zaufania - Grupa PONTON](#)

Porady w zakresie: antykoncepcji, asertywności, zdrowia seksualnego, ciała i higieny, seksu, relacji, przemocy seksualnej. Wolontariuszki dyżurują w każdy piątek i wtorek w godz. 16:00 – 20:00 oraz w niektóre inne dni.

Infolinia dla dzieci, młodzieży, rodziców i pedagogów prowadzona przez fundację ITAKA

Tel. 800 080 222

Życie warte jest rozmowy

www.zwjz.pl

Miejsce, gdzie pomoc uzyskają osoby w kryzysie samobójczym oraz szukające wsparcia dla kogoś, kto przeżywa trudności psychiczne czy żałobę po samobójczej śmierci bliskiego.

Tumbo Linia

tel. 800 111 123 www.tumbopomaga.pl

Bezpłatny telefon przeznaczony dla dzieci, młodzieży i osób dorosłych, którzy przeżywają śmierć kogoś bliskiego.

Linia Wsparcia dla osób w żałobie

tel. 800 108 108 www.naglesami.org.pl

Bezpłatny telefon przeznaczony dla dorosłych, którzy przeżywają śmierć kogoś bliskiego.

Ogólnopolska infolinia dla dzieci i rodziców „Pomagamy”

tel. 800 800 605 pomagamy@1815.pl

Całodobowo można uzyskać profesjonalną pomoc doświadczonych psychologów, pedagogów oraz prawników.

Ogólnopolska Poradnia Telefoniczna dla Osób Dorosłych w Kryzysie Emocjonalnym

tel. 116 123

Bezpłatny telefon dla osób dorosłych w kryzysie emocjonalnym, czynny codziennie od 14.00 do 22.00.

Wsparcie dla Nauczycieli i Rodziców

tel. 800 100 100

Bezpłatny telefon dla rodziców i nauczycieli, którzy potrzebują wsparcia i informacji w zakresie pomocy dzieciom i nastolatkom przeżywającym kłopoty i trudności. Czynny od poniedziałku do piątku między 12.00 a 15.00.

Informacja o innych telefonach zaufania w Polsce

www.telefonzaufania.org.pl

Ośrodki środowiskowej opieki psychologicznej i psychoterapeutycznej dla dzieci i młodzieży, powstające w każdym powiecie, świadczące bezpłatne wsparcie, również wizyty domowe i środowiskowe

www.gov.pl/web/zdrowie/rozpoczecie-dzialalnosci-osrodkow-i-stopnia-referencyjnego.

Centra i ośrodki interwencji kryzysowej

www.oik.org.pl oraz www.pokonackryzys.pl

WSPARCIE PSYCHOLOGICZNE DLA MŁODZIEŻY LGBT+

Lambda Warszawa

tel. 22 628 52 22 poradnictwo@lambdawarszawa.org

Telefon Zaufania dla osób LGBT i ich bliskich czynny od poniedziałku do piątku 18:00-21:00

Grupa Stonewall

kontakt@grupa-stonewall.pl [Wsparcie indywidualne - Grupa Stonewall \(grupa-stonewall.pl\)](http://Wsparcieindywidualne-GrupaStonewall(grupa-stonewall.pl))

Pomoc adresowana do osób LGBT+, które ukończyły 16 lat. Odbywają się w formie tradycyjnej (Poznań) lub online.

Aby umówić się na spotkanie należy skontaktować się mailowo z osobą pełniącą dyżur w danym miesiącu.

Fundacja Trans-fuzja

psycholog@transfuzja.org prawnik@transfuzja.org [Fundacja Trans-Fuzja - POMOC \(transfuzja.org\)](http://FundacjaTrans-Fuzja-POMOC(transfuzja.org))

Konsultacje psychologiczne oraz\lub pomoc prawna dla osób trans oraz ich bliskich. Pomoc świadczona jest drogą internetową.

Kampania Przeciw Homofobii

bezpieczniej@kph.org.pl [Pomoc psychologiczna \(kph.org.pl\)](http://Pomocpsychologiczna(kph.org.pl))

Wsparcie dla osób doświadczających dyskryminacji na tle orientacji seksualnej lub tożsamości/ekspresji płciowej.

Gdańskie Centrum Równego Traktowania

tel. 519 544 485 kontakt@gcrt.pl

Wsparcie w sytuacjach dyskryminacji i przemocy, motywowanej uprzedzeniami ze względu na orientację psychoseksualną, płeć, rasę/pochodzenie, religię/bezwyznaniowość, stan zdrowotny/niepełnosprawność.

Stowarzyszenie Tęczówka

psycholog@teczowka.org.pl https://bit.ly/Wsparcie_online

Pomoc psychologiczna dla osób LGB+ oraz dla osób transpłciowych.

Otwarta Przestrzeń

tel. 511 028 333 e-mail: info@otwartaprzezstrzen.pl

Bezpłatne wsparcie psychologiczne skierowane do osób LGBTQIA i ich bliskich w formie 50-minutowych sesji stacjonarnych (Warszawa) lub online.