

Jeśli znajdujesz się w trudnej
sytuacji i chcesz porozmawiać ze
specjalistą zadzwoń pod

Bezpłatny numer:

ŚMIERĆ I ŻAŁOBA

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

[800 108 108](tel:800108108)

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

- Tumbo Pomaga pomoc dzieciom
i młodzieży w żałobie



TUMBOpomaga

[800 111 123](tel:800111123)

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

[strona www](#) - dzieci i młodzież



- Bezpłatny anonimowy telefon i czat zaufania dla dzieci i młodzieży

[800 119 119](#)

Czynny codziennie od 14:00 do 22:00

[strona www](#) - dzieci, młodzież, Ukraina

-
- Telefon dla rodziców i nauczycieli w sprawie bezpieczeństwa dzieci



800 100 100

telefon dla rodziców i nauczycieli
w sprawie bezpieczeństwa dzieci

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

[strona www](#) 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

- Antydepresyjny telefon zaufania

[22 484 88 01](#)

Czynny od poniedziałku do piątku od 15:00 do
20:00 [strona www](#) dzieci, młodzież,
dorośli

- Telefon zaufania dla dzieci i młodzieży

[116 111](#)

[strona www](#) dzieci i młodzież

- Antydepresyjny telefon zaufania
Fundacji Itaka

Czynny od poniedziałku do piątku od 15.00 do 20.00 (dyżur pełni też lekarz psychiatra i seksuolog)

- Telefon wsparcia emocjonalnego dla dorosłych

[116 123](tel:116123)

[strona www](#) dorośli

- Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka

[800 121 212](tel:800121212)

[strona www](#)



dzieci i młodzież

116 123 dzieci całodobowy telefon zaufania dla osób dorosłych Polskiego Towarzystwa Psychologicznego

TELEFONY DLA DZIECI, MŁODZIEŻY I DOROSŁYCH Z UKRAINY

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

[669 981 038](tel:669981038)

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

[strona www](#) Ukraina

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

[22 566 22 27](tel:225662227)

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

[strona www](#) Ukraina

-
- Centrum Wsparcia dla Osób Dorosłych
w Kryzysie Psychicznym

[800 702 222](tel:800702222)

[strona www](#) dorośli

Ogólnopolski telefon dla ofiar przemocy
w rodzinie „Niebieska Linia”

[800 120 002](tel:800120002)

[strona www](#) dzieci, młodzież i dorośli

Opracowały:

Magdalena Miczko, G. Łocheńska
vel Ochnio