**Telefony zaufania - przydatne infolinie, wsparcie psychologiczne i poradnictwo**

1.Telefony zaufania i interwencyjne dla osób w trudnej sytuacji życiowej (w tym osób myślących o samobójstwie)

**Telefon interwencyjny dla osób w trudnej sytuacji życiowej (w tym osób myślących o samobójstwie)**

działa 24 godziny przez 7 dni w tygodniu

kom.: 514 202 619

tel./fax: 22 855 44 32

2. **Kryzysowy Telefon Zaufania - wsparcie psychologiczne**

czynny codziennie od 14.00 do 22.00

**Tel: 116 123**

Kryzysowy Telefon Zaufania 116 123 powstał z myślą o osobach, które z różnych powodów nie mają możliwości bezpośredniego kontaktu z psychologiem.

3. **Telefon zaufania dla dzieci i młodzieży**

**Tel: 116 111**

Darmowy numer pomagający w poradzeniu sobie w trudnych sytuacjach.

Czynny całodobowo.

<https://116111.pl/>

**800 800 605**[Pomagamy](https://www.gov.pl/web/edukacja-i-nauka/800-800-605---ruszyla-calodobowa-bezplatna-infolinia-dla-dzieci-mlodziezy-rodzicow-i-pedagogow-pomagamy) - całodobowa, bezpłatna, ogólnopolska infolinia dla dzieci, młodzieży, rodziców i pedagogów. Pod numerem telefonu dzieci, młodzież, ale także rodzice, nauczyciele i pedagodzy mogą uzyskać profesjonalną pomoc doświadczonych psychologów, pedagogów oraz prawników. Wsparcie można otrzymać także za pośrednictwem kontaktu mailowego pomagamy@1815.pl.

4. **Centrum Praw Kobiet**

Telefon zaufania

**22 62 13 537 (czwartki od 10.00 do 16.00 dyżur prawny)**Całodobowy telefon interwencyjny dla kobiet ofiar przemocy  
**600 070 717**

5. **Ogólnopolskie Pogotowie dla Ofiar Przemocy w Rodzinie Instytutu Psychologii Zdrowia Polskiego Towarzystwa Psychologicznego**

Bezpłatne porady prawne i psychologiczne w ramach Poradni Telefonicznej i Poradni Mailowej dla Osób Pokrzywdzonych Przestępstwem **(22-668-70-00).** Poradnia działa 7 dni w tygodniu w godzinach 12:00 – 18:00.

6. **Ogólnopolskie Pogotowie dla Ofiar Przemocy w Rodzinie**

**Niebieska Linia**

**800 120 002**

Infolinia czynna całodobowo.

#### 7. Psychologiczne Centrum Wsparcia dla uczniów, rodziców i nauczycieli

**Dla dzieci i młodzieży oraz dorosłych**, kiedy nie wiedzą, jak pomóc dziecku  
Specjalistyczna Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna – poniedziałek-piątek, godz. 15:00-19:00, tel. **667 147 738**

**Dla rodziców nastolatków, wychowawców i nauczycieli**  
Poradnia Specjalistyczna Młodzieżowy Ośrodek Profilaktyki i Psychoterapii “MOP” – poniedziałek, godz. 10:00-14:00, tel. 519 047 372

**Dla rodziców, nauczycieli i innych osób pracujących z dziećmi i młodzieżą**  
Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna “Uniwersytet dla Rodziców” – środa, godz. 10:00-14:00 tel 510 205 050

**Dla dzieci i młodzieży w wieku 5-21 lat raz ich rodziców**  
Specjalistyczna Poradnia Profilaktyczno-Terapeutyczna dla Dzieci i Młodzieży ze Środowisk Zagrożonych Alkoholizmem “OPTA” – piątek, godz. 10:00-14:00, tel. 519 047 370

#### 8. Dziecięcy telefon zaufania Rzecznika Praw Dziecka

**800 12 12 12**  
   
Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka to bezpłatna, działająca całodobowo telefoniczna linia interwencyjna dla dzieci i młodzieży. Specyfiką Dziecięcego Telefonu Zaufania jest jego dwoisty charakter z jednej strony jest to telefon zaufania, z drugiej pełni on również rolę telefonu interwencyjnego.

Telefon i czat internetowy są czynne przez całą dobę, siedem dni w tygodniu. Czat na stronie: <https://brpd.gov.pl/dzieciecy-telefon-zaufania-rzecznika-praw-dziecka/>.

#### 9. Telefon zaufania dla dzieci i młodzieży Towarzystwa Przyjaciół Dzieci

**800 119 119**- numer telefonu zaufania dla dzieci i młodzieży Towarzystwa Przyjaciół Dzieciczynny codziennie w godz. 14-22.

Numer jest bezpłatny i anonimowy, tu porozmawiasz z psychologiem, psychoterapeutą lub pedagogiem o swoich przeżyciach i problemach.

**CZAT** na stronie [https://800119119.pl.](https://800119119.pl/?fbclid=IwAR31_pOtLJiuzKPRzoCk8KqKGSk7tGHxfF5iC30dH-EPtXaE6Dz6_XuHeII)

**Strona**www: <https://800119119.pl/>

10. **WSPARCIE W CHOROBIE ONKOLOGICZNEJ:**

Warszawskie Centrum Psychoonkologii - zgłoszenia mailowe: fundacjawcp@gmail.com,

#### 11. Fundacja Nagle Sami

Bezpłatna linia wsparcia dla osób po stracie bliskich.  
   
**0 800 108 108** (numer czynny w dni powszednie od 14.00 do 20.00)  
   
Linia wsparcia adresowana jest do wszystkich osób w żałobie, które potrzebują pomocy. Dzwoniący mogą anonimowo porozmawiać o swojej sytuacji, otrzymać wsparcie, zasięgnąć porady. Zadaniem dyżurujących psychologów jest podejmować interwencje w sytuacjach nagłych, a także pomagać w podejmowaniu decyzji o ewentualnej dalszej terapii.

#### 12. Uzależnienia behawioralne

**801 889 880** - telefon zaufania dla osób cierpiących z powodu uzależnień behawioralnych, tj. uzależnienia od hazardu, Internetu, zakupów, pracy czy jedzenia. Czynny codziennie w godz. 17-22.