

# **|** Potrzebuję pomocy

## **Antydepresyjny Telefon Forum Przeciw Depresji**

tel. 22 594 91 00

Czynny w każdą środę i czwartek od 17.00 do 19.00.

---

## **ITAKA – antydepresyjny telefon zaufania**

tel. 22 654 40 41

Czynny w poniedziałki od 17.00 do 20.00.

---

## **Telefon Zaufania dla Osób Dorosłych w Kryzysie Emocjonalnym**

tel. 116 123

Czynny od poniedziałku do piątku od godz. 14.00-22.00 (połączenie bezpłatne).

---

## **Ogólnopolski Telefon Zaufania „Uzależnienia behawioralne”**

tel. 801 190 990

Czynny codziennie od godz. 17.00-22.00 z wyjątkiem świąt państwowych. Dzwoniąc płacisz tylko za pierwszy impuls połączenia.

---

## **Ośrodek Interwencji Kryzysowej – pomoc psychiatryczno-pedagogiczna**

tel. 22 855 44 32

Ośrodek Interwencji Kryzysowej

tel. 22 837 55 59

Czynny całą dobę

---

## **Młodzieżowy Telefon Zaufania**

tel. 192 88

Bezpłatny telefon zaufania dla dzieci i młodzieży

tel. 116 111

czynny od poniedziałku do soboty w godzinach od 12.00 do 20.00

---

## Młodzieżowy telefon zaufania do rozmów o seksie Piątkowe Pogotowie Pontonowe

tel. 22 635 93 92

Czynny w piątki od godz. 16.00 do 20.00.

---

## Ogólnopolski Telefon Dla Ofiar Przemocy w Rodzinie „Niebieska Linia”

tel. 800 12 00 02

czynny całą dobę

---

## Policyjny Telefon Zaufania ds. Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie

tel. 800 120 226

Czynny od poniedziałku do piątku od godz. 9.30-15.30 (połączenie bezpłatne)

---

## Telefon Zaufania dla Ofiar i Sprawców Przemocy Seksualnej

tel. 22 828 11 12

Czynny we wtorki i środy od godz. 15.00-18.00 opłata za połączenie z numerem zgodnie z cennikiem operatora

Dodatkowo sprawdź dyżury naszych ekspertów (</dyzury-ekspertow.html>).

---