

# Telefony Zaufania

**116 111 Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży.** Ogólnopolski, bezpłatny i anonimowy, czynny 7 dni w tygodniu od godziny 12.00 do 2.00 w nocy. Zadzwoń lub napisz ([www.116111.pl](http://www.116111.pl)), gdy coś Cię martwi, masz jakiś problem, nie masz z kim porozmawiać lub wstydzisz się o coś powiedzieć.

**800 120 002 Ogólnopolski Telefon dla Ofiar Przemocy w Rodzinie „NIEBIESKA LINIA”.** Zadzwoń, jeśli ktoś w Twojej rodzinie krzywdzi Cię – bije lub obraża. Możesz tam opowiedzieć o swojej sytuacji i dowiedzieć się gdzie szukać pomocy w Twoim otoczeniu. Telefon działa od poniedziałku do soboty w godzinach od 8.00 do 22.00, a w niedziele i święta w godzinach od 8.00 do 16.00.

strona internetowa: <http://www.niebieskaLinia.org/>

## **800 12 12 12 – Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka**

Tu możesz zadzwonić, gdy nie wiesz z kim porozmawiać, a coś bardzo Cię martwi. Możesz tam także zgłaszać takie sytuacje, które według Ciebie są niesprawiedliwe i masz poczucie, że ktoś zachował się nie tak jak powinien – np. złamał prawo. Telefon jest bezpłatny i jest czynny od poniedziałku do piątku od godziny 8:15 do 20:00 (połączenie bezpłatne). Jeśli zadzwonisz tam w godzinach nocnych i zostawisz informację o sobie i swój numer – konsultanci do Ciebie oddzwonią.

**801 14 00 68 POMARAŃCZOWA LINIA.** Pomoc rodzicom, których dzieci piją alkohol.

Czynny od 14:00 do 20:00;

e-mail: [pomoc@pomaranczowalinia.pl](mailto:pomoc@pomaranczowalinia.pl);

strona internetowa: <http://pomaranczowalinia.pl/>

**801 199 990 Ogólnopolski Telefon Zaufania „Narkotyki-Narkomania”.** Pomoc dla dzieci i dorosłych. Zadzwoń jeśli masz problemy z narkotykami, używasz ich, jesteś uzależniony lub martwisz się o kogoś z Twojego otoczenia. Telefon jest czynny codziennie w godzinach od 16.00 do 21.00.

**800 120 289 Stowarzyszenie Katolicki Ruch Antynarkotyczny KARAN.** Pomoc osobom uzależnionym od środków zmieniających świadomość, a także dzieciom i członkom rodzin w kryzysie, niewygodnych wychowawczo.

**116 000 Telefon w Sprawie Zaginionego Dziecka i Nastolatka.** Telefon czynny od poniedziałku do piątku w godzinach 13.00-17.00.

strona internetowa: [www.zaginieni.pl](http://www.zaginieni.pl)

**89 19288 lub 89 527 00 00 Olsztyński Telefon Zaufania „Anonimowy Przyjaciół”.** Zadzwoń jeśli: masz wątpliwości i nie wiesz do kogo się zwrócić, wpadłeś w tarapaty i nie wiesz jak się z nich wydostać, zostałeś skrzywdzony lub oszukany i nie wiesz jak się bronić, nie wiesz jak walczyć z uzależnieniem, czujesz się samotny i nieszczęśliwy, straciłeś ochotę do dalszego życia, obawiasz się, że jesteś chory na AIDS...

**800 280 900 Telefon zaufania dla osób dotkniętych przemocą seksualną w Kościele.** Telefon wsparcia działa we wtorki w godzinach 19:00-22:00. Kontakt telefoniczny przeznaczony jest przede wszystkim dla osób, które same doświadczyły wykorzystywania seksualnego, oraz ich najbliższych. Inicjatywę tworzą świeccy katolicy, telefon świadczy pomoc osobom dorosłym. Telefon przeznaczony dla osób dorosłych – jeśli jesteś osobą niepełnoletnią zadzwoń pod numer Telefonu Zaufania dla Dzieci i Młodzieży 116 111.  
Strona internetowa: [www.zranieni.info](http://www.zranieni.info)

**22 628 52 22 Stowarzyszenie LAMBDA.** Telefon zaufania skierowany do osób, które znalazły się w trudnej sytuacji życiowej ze względu na orientację seksualną i tożsamość płciową. Czynny od poniedziałku do piątku w godzinach 18.00-21.00.  
strona internetowa: <http://lambdawarszawa.org/>

**71 329 18 22 Pogotowie Makowe „Powrót z U”.** „Dzieląc się własnymi doświadczeniami pomagamy rodzinom osób uzależnionych od narkotyków”.

**800 888 448 Telefon Zaufania HIV/AIDS.**

**22 484 88 01 Antydepresyjny Telefon Zaufania** (Telefon zaufania Fundacji ITAKA)  
strona internetowa: <http://stopdepresji.pl/>

**22 628 99 99 Telefon zaufania Fundacji Przeciwko Handlowi Ludźmi i Niewolnictwu „La Strada”.**  
strona internetowa: <https://www.strada.org.pl/>

<http://przyjaciele.org/> Strona przeznaczona dla osób borykających się z myślami samobójczymi.

Lista telefonów zaufania w Polsce: <http://telefonzaufania.org.pl/>