

[Strona](#) >
[główna](#)

[Adresy](#) >
[i linki](#)

Telefony zaufania

OGÓLNOPOLSKIE TELEFONY ZAUFANIA

- **Ogólnopolski Telefon Zaufania Narkotyki - Narkomania**
 - 801 199 990
 - czynny codziennie w godzinach 16.00-21.00;
 - koszt jak za połączenie lokalne niezależnie od jego trwania
 - <http://www.kbpn.pl>

- **Infolinia Stowarzyszenia KARAN (problemy narkotykowe)**
 - 800 120 289
 - czynny od poniedziałku do piątku w godzinach 10.00-17.00;
 - połączenie bezpłatne

- **Anonimowa Policyjna Linia Specjalna**
 - 800 120 148
 - czynny całą dobę; połączenie bezpłatne

- **Infolinia Pogotowia Makowego Towarzystwa „Powrót z U”**
 - 801 109 696
 - czynny od poniedziałku do piątku w godzinach 10.00-20.00 i w soboty 10.00-19.00;
 - koszt jak za połączenie lokalne niezależnie od jego trwania

- **Internetowy Telefon Zaufania „Anonimowy Przyjaciół”**
 - czynny codziennie w godzinach 18.00-4.00

- **Telefon Zaufania dla Kobiet w Cięży i Rodziny**
 - 85 732-22-22
 - (czynny od poniedziałku do piątku w godzinach 15.00-17.00)

- **Ogólnopolskie pogotowie dla ofiar przemocy w rodzinie "Niebieska Linia" (przemoc, przemoc w rodzinie, przemoc w relacjach)**
 - 800 120 002 – telefon zaufania (czynny przez całą dobę)
 - niebieskalinia@niebieskalinia.info – poradnia mailowa
 - 22 250 63 12 – telefon dla specjalistów (czynny środy – 10.00–13.00)
 - koordynatorzy@niebieskalinia.info – poradnia mailowa dla specjalistów

- **Narkomania – Pomoc Rodzinie, Infolinia Towarzystwa Rodzin i Przyjaciół Dzieci Uzależnionych „Powrót z U”**
 - 800 120 359
 - Czynny codziennie pon.–pt. w godzinach 10.00–20.00, soboty 10.00–19.00.
 - połączenie bezpłatne.

- **Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży**
 - 116 111

- **Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka**
 - 800 12 12 12

- **POMARAŃCZOWA Linia - program informacyjno-konsultacyjny dla rodziców dzieci pijących alkohol i zażywających narkotyki**
 - 801 140 068
 - czynny od poniedziałku do piątku w godz. 14-20
 - porady/konsultacje on-line –

pomoc@pomaranczowalinia.pl.

- **AIDS- całodobowy ogólnopolski telefon Stowarzyszenia „ Bądź z Nami”**
 - 22 692 82 26
 - 801 888 448 (płatne za pierwszą minutę połączenia)
 - czynny w godzinach pracy ośrodka tj.: poniedziałek w godzinach 10.00 - 15.00, środa w godzinach 15.00 – 18.00, czwartek w godzinach 15.00 - 20.00
 - <http://www.swwaids.org>
 - <http://www.cd4.com.pl/organizacje/badz-z-nami>

- **Ogólnopolski Całodobowy Telefon Zaufania AIDS**
 - 22 692 82 26
 - 801 888 448 (płatne za pierwszą minutę połączenia)
 - czynny od poniedziałku do piątku w godzinach 9.00 - 21.00 z wyłączeniem dni ustawowo wolnych od pracy
 - <http://www.aids.gov.pl>

- **Telefoniczna Pierwsza Pomoc Psychologiczna**
 - 22 425-98-48
 - czynny od poniedziałku do piątku w godzinach 17:00-20:00, w soboty w godzinach 15:00-17:00
 - opłata zgodnie z cennikiem operatora telefonicznego

- **Młodzieżowy**
 - 988
 - (pon.-pt. 13.00 - 18.00)

- **Młodzieżowy [i nie tylko] Telefon Zaufania**
 - 9288

- w dni powszednie w godz. 10 - 20.
- **Towarzystwa Pomocy Młodzieży**
 - 22 635 54 67
 - (czynny w godzinach 14.00-18.00)
- **Uczennicy i Ucznia**
 - 71 372 04 86
 - (pon. 17.00 - 19.00, śr. 19.00 - 21.00)
- **Dla dzieci i młodzieży dorastającej i dorosłej - telefon Fundacji Lepszy Świat**
 - 022 672 52 26
- **Dla dzieci i nastolatków zaniedbanych, seksualnie wykorzystywanych, których rodzice piją - telefon Stowarzyszenia OPTA**
 - 22 827 61 72
 - (pn.-pt. 15-18)
- **Komitet Ochrony Praw Dziecka**
 - 22 831 24 29
 - (pn., śr.-pt. 9-14, wt. 9-18)
- **Telefon Zaufania Komitetu Ochrony Praw Dziecka**
 - 22 6269419
- **Pogotowie rodzinne**
 - 22 613 69 91
- **Poradnia Młodzieżowa i Rodzinna Towarzystwa Rozwoju Rodziny**
 - 22 828 61 92

- (pn.-pt. 15-20)
- **Ruch Pomocy Rodzinie**
 - 22 621 03 67
 - (pn.-pt. 10-17)
- **Skłócone małżeństwa, problemy młodzieżowe i osobiste**
 - 22 728 64 35
 - (codziennie 21-4, wt. 9-17)
- **Telefon "Stop Przemocy" dla Dzieci i Młodzieży oraz ich Rodziców**
 - 42 682 28 37
- **Telefon zaufania Poradni Profilaktyki i Terapii Uzależnień Monar**
 - 22 823 65 31
 - czynne w godzinach 9-21
- **Narkomania: Pomoc rodzinie - telefon Ogólnopolskiego Pogotowia Makowego**
 - 22 844 44 70
 - czynny od poniedziałku do piątku w godzinach 11.00 -19.00, soboty w godzinach 11.00 -15.00)
- **Telefon zaufania Polskiego Towarzystwa Zapobiegania Narkomanii**
 - 32 206 82 17
 - czynny w poniedziałki w godz.10-19.wtorki i piątki w godz 15-19, środa w godz 10-13, czwartek w godz 14-19.
 - <http://www.ptzn.katowice.pl>
- **Dla kobiet - telefon wsparcia Federacji na rzecz Kobiet i Planowania Rodziny**

- 22 635 93 92
- (pn.-pt. 16-20)
- **Dla kobiet w ciąży**
 - 22 624 20 68, 0-602 285 444
 - (pn.-pt. 9-18)
- **Gdy Twoim problemem jest ciąża – telefon Fundacji Pro Familia**
 - 22 628 95 24
 - (pn.-pt. 10-18)
- **Dla kobiet w ciąży i matek małych dzieci - telefon Fundacji Rodzić po Ludzku**
 - 22 628 11 91
 - (pn.-pt. 9-12)
- **Telefon informacji i interwencji Fundacji "Rodzić po Ludzku"**
 - 22 627 27 03
 - (pon.-pt. 11-15)
- **STOP - telefon Centrum Praw Kobiet dla kobiet dotkniętych przemocą i dyskryminacją**
 - 22 621 35 37
 - (pn.-pt. 10-15)
- **Dla ojców i dzieci, których prawa nie są przestrzegane - telefon Stołecznego Stowarzyszenia Obrony Praw Ojca**
 - 22 844 14 82
 - (pon.-pt., godz. 10-11 i 20-21),
- **Dla rodzin osób zaginionych - telefon Fundacji ITAKA**

- 801 24 70 70 lub 654 70 70
 - (codziennie, całodobowo)

 - **Linia Żadnych Pytań - dla zaginionych, którzy chcą dać znak życia**
 - 22 654 70 70
 - (nd. 17-21)

 - **Dla zagrożonych przez sekty - telefon Fundacji Dominik**
 - 22 853 52 22
 - (pn., wt., czw. 12-19)

 - **Dla osób w trudnej sytuacji życiowej - telefon Biura Porad Obywatelskich**
 - 22 828 12 95
 - (pn. 10-19, wt.-pt. 9-17)

 - **Antydepresyjny Telefon Zaufania Centrum ITAKA**
 - 22 654 40 41
 - (pon., czw. godz. 17-20)

 - **Krajowego Centrum Interwencyjno-Konsultacyjnego dla Ofiar Handlu Ludźmi**
 - 22 628 01 20
- e-mail: info@kcik.pl