



MindShift

# Ważne telefony

Natychmiastowa pomoc



## Pomoc w kryzysie psychicznym

### Antydepresyjny Telefon Forum Przeciw Depresji

**tel. 22 594 91 00**

(czynny w każdą środę – czwartek od 17.00 do 19.00) koszt połączenia jak na numer stacjonarny wg taryfy Twojego operatora telefonicznego

### Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży

**tel. 116 111**

(czynny 7 dni w tygodniu, 24 h na dobę)

### Warszawski Ośrodek Interwencji Kryzysowej

**woik.waw.pl**

Pomoc udzielana jest nieodpłatnie w poniższych lokalizacjach na terenie m.st. Warszawy.

### Interwencja Kryzysowa i Krótkoterminowa Pomoc Psychologiczna

Punkt Interwencyjny (Śródmieście)  
Pl. Dąbrowskiego 7, 00-057 Warszawa

**tel./fax: 22 837 55 59**  
**kom. 535 430 902**

czynne od poniedziałku do piątku w godzinach 8.00-20.00

### Telefon zaufania dla osób dorosłych w kryzysie emocjonalnym

**tel. 116 123**

(poniedziałek–piątek od 14:00–22:00, połączenie bezpłatne)

### ITAKA – Antydepresyjny telefon zaufania

**tel. 22 484 88 01**

Dyżury psychologów:  
poniedziałek 15.00 – 20.00  
wtorek 15.00 – 20.00  
środa 10.00 – 15.00  
piątek 10.00 – 15.00  
niedziela 15.00 – 20.00

Dyżury psychiatrów:  
czwartek 16:00 – 21:00  
piątek 15.00 – 20.00

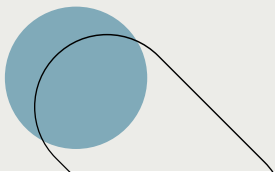
### Dział Interwencji Kryzysowej (Ursynów)

ul. 6-go Sierpnia 1/5, 02-843 Warszawa

**tel./fax: 22 855 44 32**  
**kom. 514 202 619**

**interwencjakryzysowa@woik.waw.pl**

czynne całodobowo



MindShift



## Przeciwdziałanie Przemocy w Rodzinie

Poradnia ds. Przeciwdziałania Przemocy  
w Rodzinie (Mokotów) ul. Belgijska 4,  
02-511 Warszawa

**tel/fax: 22 845 12 12, kom. 667 833 400**  
**poradnia-przemocdomowa@woik.waw.pl**

czynne od poniedziałku do piątku w godzinach  
8.00-20.00

## Telefoniczna Pierwsza Pomoc Psychologiczna

**tel. 22 425 98 48**

(poniedziałek – piątek od 17:00 do 20:00 /  
sobota od 15:00 do 17:00)

## Telefon interwencyjny w sprawie zaginionych dzieci – Linia Nadziei

**tel. 600 100 260**

(czynne całodobowo)

## Bezpłatna linia wsparcia dla osób po stracie bliskich

**tel. 0 800 108 108**

(poniedziałek-piątek od 14.00 do 20.00)

## Stowarzyszenia Animo – Odważ się żyć!

Wsparcie psychologiczne osób trudności  
z powodu zaburzeń lękowych.

**tel. 22 270 11 65**

Infolinia (w języku polskim) czynna jest od  
poniedziałku do czwartku w godzinach  
18:00-21:00

Porady mailowe (w języku polskim i angielskim)  
pod adresem:

**psycholog@stowarzyszenieanimo.pl**

Więcej o stowarzyszeniu:

**stowarzyszenieanimo.pl**  
**facebook.com/StowarzyszenieAnimo/**



## Pomoc dla nauczycieli i rodziców

### Całodobowa bezpłatna infolinia dla dzieci, młodzieży, rodziców i nauczycieli

**tel. 800 080 222**

(czynne całodobowo)

### infolinia dla wychowawcy – pier- wszy ogólnopolski telefon zaufania dla nauczycieli

**tel. 0801 800 967**

(poniedziałek, środa, czwartek od 17:00-19:00)

### Telefon dla rodziców i nauczycieli w sprawie bezpieczeństwa dzieci

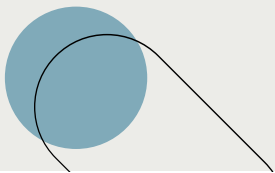
**tel. 800 100 100**

(poniedziałek-piątek, od 12.00-15.00)

### POMARAŃCZOWA LINIA – program informacyjno-konsultacyjny dla rodziców dzieci pijących alkohol i zażywających narkotyki

**tel. 801 140 068**

(poniedziałek – piątek od 14:00 do 20:00)



MindShift



## Pomoc dla dzieci i młodzieży

**Całodobowa bezpłatna infolinia dla dzieci, młodzieży, rodziców i nauczycieli**

**tel. 800 080 222**

*(czynne całodobowo)*

**Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka**

**tel. 800 12 12 12**

*(poniedziałek-piątek od 8.15 do 20.00)*

**Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży**

**tel. 116 111**

*(czynny 7 dni w tygodniu, 24 h na dobę)*

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

**tel. 22 635 93 92**

*(w piątki od godz. 16.00 do 20.00)*

**Biuro Rzecznika Praw Pacjenta  
Bezpłatna infolinia**

**tel. 800 190 590**

*(poniedziałek-piątek od 8:00 do 20:00)*

**Infolinia Rzecznika Praw Obywatelskich**

**tel. 800 676 676**

*(Czynna w poniedziałki od godz. 10.00-18.00. Od wtorku do piątku od godz. 8.00-16.00)*

**Młodzieżowy Telefon Zaufania**

**tel. 19288**

*(poniedziałek-piątek od 15:00- 19:00)*

**Telefon dla dzieci i nastolatków zaniedbanych, seksualnie wykorzystywanych, których rodzice piją –  
Telefon Stowarzyszenia Opta**

**tel. 22 27 61 72**

*(poniedziałek-piątek od 15:00 do 18:00)*



## Pomoc dla ofiar przemocy

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

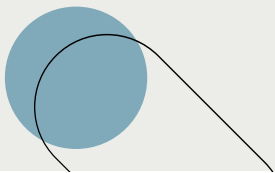
**tel. 800 120 002**

*telefon pracuje całodobowo*

**Poradnia Telefoniczna „Niebieskiej Linii”**

**tel. 22 668 70 00**

*(poniedziałek – piątek od 12:00 do 18:00)*



MindShift



### **Policyjny Telefon Zaufania ds. Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie**

**tel. 800 120 226**

*(poniedziałek-piątek, od 9.30-15.30, połączenie bezpłatne)*

### **Całodobowy telefon dla kobiet doświadczających przemocy**

**tel. 600 070 717**

*(codziennie / całodobowo)*

### **Telefon zaufania dla kobiet w ciąży i rodziny**

**tel. 85 732 22 22**

*(poniedziałek – piątek od 15:00 do 18:00)*

### **Telefon Interwencyjny – Centrum Praw Kobiety**

**600 070 717**

*całodobowy*

### **Telefon dla rodziców i nauczycieli w sprawie bezpieczeństwa dzieci**

**tel. 800 100 100**

*(poniedziałek-piątek, od 12.00-15.00)*

### **Anonimowa policyjna linia specjal- na – zatrzymać przemoc**

**tel. 800 120 148**

*(całodobowo, połączenie bezpłatne)*

### **Telefon zaufania – Centrum Praw Kobiet**

**22 621 35 37**

*(czwartki od 12.00 do 18.00 telefoniczny dyżur prawny)*

### **Telefon zaufania dla osób dotkniętych przemocą seksualną w Kościele**

**800 280 900**

*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. Więcej informacji: [www.zranieni.info](http://www.zranieni.info)*



## **Pomoc dla osób z uzależnieniami**

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

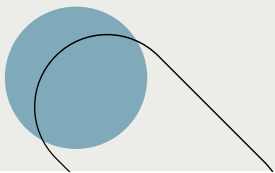
**tel. 801 889 880**

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

### **Ogólnopolski Telefon Zaufania „Narkotyki – Narkomania”**

**tel. 801 199 990**

*(codziennie od godz. 16.00-21.00). Dzwoniąc płacisz tylko za pierwszy impuls połączenia*



MindShift



### **Infolinia stowarzyszenia Karan (problemy narkotykowe)**

**tel. 800 120 289**

*(poniedziałek – piątek od 9:00 do 17:00,  
połączenie bezpłatne)*

### **Infolinia pogotowia makowego „POWRÓT Z U”**

**tel. 801 109 696**

*(poniedziałek – piątek od 10:00 do 20:00,  
sobota od 10:00 do 19:00)*

### **Narkomania – pomoc rodzinie infolinia towarzystwa rodzin i przyjaciół dzieci uzależnionych „POWRÓT Z U”**

**tel. 800 120 359**

*(poniedziałek – piątek od 10:00 do 20:00,  
sobota od 10:00 do 15:00)*



## **Centrum poszukiwań ludzi zaginionych**

**Numery 24/H – linie wsparcia**

**tel. 801 24 70 70**

*z numerów stacjonarnych Orange Polska  
opłata jak za jeden impuls, niezależnie od  
długości rozmowy z każdego miejsca w Polsce*

**tel. 22 654 70 70**

*z telefonów stacjonarnych w Polsce*

### **Telefon w sprawie zaginionego dziecka i nastolatka**

**tel. 116 000**

**tel. +48 22 654 70 70**

*jeśli dzwonicz z telefonu komórkowego*

**tel. +48 22 654 70 70**

*gdy dzwonicz z zagranicy*



## **Pomoc związana z obawą zakażenia HIV/AIDS**

### **Telefon Zaufania HIV/AIDS**

**tel. 22 692 82 26 lub 801 888 448**

*(poniedziałek–piątek od 9:00 do 21:00) połączenie płatne tylko za pierwszą minutę*