

Telefony zaufania - przydatne infolinie, wsparcie psychologiczne i poradnictwo

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

ul. 6-go Sierpnia 1/5 02-843 Warszawa (Ursynów-Pyry)

działa 24 godziny przez 7 dni w tygodniu

kom.: 514 202 619

tel./fax: 22 855 44 32

sekretariat@woik.waw.pl

[Warszawski Ośrodek Interwencji Kryzysowej \(WOIK\)](#)

Punkt Interwencyjny (Śródmieście)

od poniedziałku do piątku od godz. 08:00 do godz. 20:00

Pl. Dąbrowskiego 7

tel.: 22 837 55 59;

kom.: 535 430 902

interwencjakryzysowa@woik.waw.pl

[WOIK](#)

Kryzysowy Telefon Zaufania - wsparcie psychologiczne

czynny codziennie od 14.00 do 22.00

116 123

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

[Instytut Psychologii Zdrowia](#)

Telefon zaufania dla dzieci i młodzieży

116 111

Darmowy numer pomagający w poradeniu sobie w trudnych sytuacjach.

Czynny całodobowo.

[Strona internetowa telefonu zaufania dla dzieci i młodzieży](#)

800 800 605 Pomagamy - całodobowa, bezpłatna, ogólnopolska infolinia dla dzieci, młodzieży, rodziców i pedagogów (otwarcie w nowym oknie). 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. Numer telefonu został uruchomiony na zlecenie Ministerstwa Edukacji i Nauki.

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

Od 2009 roku są prowadzone bezpłatne porady prawne i psychologiczne w ramach Poradni Telefonicznej i Poradni Mailowej dla Osób Pokrzywdzonych Prześstępstwem (22-668-70-00). Poradnia działa 7 dni w tygodniu w godzinach 12:00 – 18:00.

Strona internetowa [Niebieska Linia](#)

Ogólnopolskie Pogotowie dla Ofiar Przemocy w Rodzinie Niebieska Linia

Od 1.1.2017 r. zmienił się ogólnopolski numer dla ofiar przemocy w rodzinie

800 120 002

Infolinia czynna całodobowo.

Strona internetowa [Niebieska Linia](#)

Psychologiczne Centrum Wsparcia dla uczniów, rodziców i nauczycieli

Dla dzieci i młodzieży oraz dorosłych, kiedy nie wiedzą, jak pomóc dziecku

Specjalistyczna Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna TOP – poniedziałek-piątek, godz. 15:00-19:00, tel. 0 667 147 738

Dla rodziców nastolatków, wychowawców i nauczycieli

Poradnia Specjalistyczna Młodzieżowy Ośrodek Profilaktyki i Psychoterapii "MOP" – poniedziałek, godz. 10:00-14:00, tel. 0 519 047 372

Dla rodziców, nauczycieli i innych osób pracujących z dziećmi i młodzieżą

Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna "Uniwersytet dla Rodziców" – środa, godz. 10:00-14:00
tel 0 510 205 050

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. 0 519 047 370

Telefon zaufania Fundacji "Znajdź Pomoc"

Czujesz stres wywołany sytuacją związaną z koronawirusem?

Odczuwasz niepokój, niepewność, poczucie zagrożenia, dezinformacji?

Martwi Cię izolacja społeczna, problem z dostępem do codziennych produktów, masz trudności finansowe? Czujesz przygnębienie, masz obniżony nastrój, nietypowe myśli?

ZADZWOŃ DO NAS! 800 220 280

DLA KOGO JEST NASZ TELEFON?

Dla wszystkich osób, które odczuwają psychiczne skutki pandemii, m.in.:

1. osób samotnych
2. seniorów
3. osób, które utraciły źródło utrzymania
4. osób, które straciły kogoś bliskiego
5. osób, które nie wiedzą jak sobie radzić w zaistniałej sytuacji
6. pracowników służb zdrowia

Oferujemy wsparcie psychologiczne:

1. bezpłatnie
2. na terenie całego kraju
3. bez wychodzenia z domu

Infolinia działa od poniedziałku do piątku w godzinach: 17:00-20:00

Partnerami Telefonu Zaufania są: Orange Polska i Fundacja CAN-PACK.

[Zapoznaj się z całą ofertą wsparcia psychologicznego](#)

Stowarzyszenie Animo - Odważ się żyć!

- telefon: 22 270 11 65 - od poniedziałku do czwartku w godzinach 18.00 – 21.00 (w języku polskim)
- e-mail: psycholog@stowarzyszenieanimo.pl (w języku polskim i angielskim)
- strona: <https://stowarzyszenieanimo.pl>
- FB: <https://www.facebook.com/StowarzyszenieAnimo/>

Stowarzyszenie Animo - Odważ się żyć! działa od 2019 roku na rzecz osób doświadczających trudności z powodu zaburzeń lękowych. Psychologowie współdziałający ze Stowarzyszeniem udzielają pomocy i wsparcia psychologicznego zarówno za pomocą telefonu (w języku polskim) jak i maili (w języku polskim oraz angielskim).

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/dzieci-telefon-zaufania-rzecznika-praw-dziecka/>.

[Rzecznik Praw Dziecka](#)

Telefon zaufania dla dzieci i młodzieży Towarzystwa Przyjaciół Dzieci

800 119 119 - numer telefonu zaufania dla dzieci i młodzieży Towarzystwa Przyjaciół

Dzieci czynny 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>.

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

Antynarkotykowy telefon zaufania

800 199 990 czynny codziennie w godz. 16:00 - 21.00, połączenie jest bezpłatne.

[Krajowe Biuro Do Spraw Przeciwdziałania Narkomanii](#)

801 888 448 (połączenie płatne tylko za pierwszą minutę) lub 22 692 82 26 - jeśli masz pytania, wątpliwości lub obawy związane z zakażeniem HIV i z AIDS, możesz skorzystać z Telefonu Zaufania HIV/AIDS.

Konsultanci czekają na pytania w godzinach 09:00-21:00 od poniedziałku do piątku - z wyłączeniem dni ustawowo wolnych od pracy.

[Krajowe Centrum ds. AIDS](#)

Uzależnienia behawioralne

801 889 880 - telefon zaufania dla osób cierpiących z powodu uzależnień behawioralnych, tj. uzależnienia od hazardu, internetu, seksu, zakupów, pracy czy jedzenia. Czynny codziennie w godz. 17-22. Koszt połączenia w zależności od taryfy operatora.

[Strona internetowa Instytutu Psychologii Zdrowia](#)

Telefon w sprawie zaginionego dziecka i nastolatka

116 000

Telefon alarmujący o zaginięciu dziecka lub nieletniego działa 24 godziny na dobę, 7 dni w tygodniu. Można się dodzwonić z terenu całego kraju: z każdej komórki i każdego telefonu stacjonarnego.

[ITAKA](#)

Kryzysowy Telefon Zaufania - wsparcie psychologiczne

116 123

Czynny codziennie w godz. 14-22.

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

[Instytut Psychologii Zdrowia](#) (otwarcie w nowym oknie)