

WAŻNE ADRESY I TELEFONY, POD KTÓRYMI MOŻNA UZYSKAĆ POMOC

0-800 199 990 - Ogólnopolski Telefon Zaufania

Telefon ukierunkowany jest na udzielanie wsparcia, informacji oraz pomocy osobom zmagającym się z uzależnieniem oraz członkom ich rodzin.

Działa codziennie w godzinach 16.00 - 21.00, jest bezpłatny.

**0 800 12 12 12 - Dziecięcy telefon zaufania Rzecznika Praw Dziecka
(w godzinach 8:15-20:00)**

0-801 140 068 - Pomarańczowa Linia

oferuje: pomoc dla rodziców, których dzieci piją

0-800 120 289 - Infolinia Stowarzyszenia KARAN

skierowuje do odpowiednich instytucji i pomaga w problemach związanych z narkotykami. Czynne od poniedziałku do piątku od 10.00 do 17.00

Połączenie bezpłatne.

0-801 120 002 - Niebieska Linia

oferuje: pomoc dla ofiar przemocy w rodzinie,

116 111 - Telefon zaufania dla dzieci i młodzieży

Fundacja Dzieci Niczyje istnieje po to, aby zapewnić każdemu dziecku bezpieczne dzieciństwo. Chronimy dzieci przed krzywdzeniem i pomagamy tym, które doświadczyły przemocy.

Telefon działa codziennie – 7 dni w tygodniu, 24 godziny na dobę!

0-800-120-226 POLICYJNY TELEFON ZAUFANIA

(linia bezpłatna, czynna codziennie w godz.8.00-22.00)

**0 800 108 108 - Bezpłatna linia wsparcia dla osób po stracie bliskich
(poniedziałek-piątek od 14.00 do 20.00)**

**800 080 222 - Całodobowa bezpłatna infolinia dla dzieci, młodzieży,
rodziców i nauczycieli
(czynne całodobowo)**

800 100 100 - Telefon dla nauczycieli i rodziców w sprawie bezpieczeństwa dzieci

W piątki między 12:00 a 15:00 dostępne są bezpłatne, anonimowe konsultacje z prawnikiem

**116 123 - Telefon zaufania dla osób dorosłych w kryzysie emocjonalnym
(poniedziałek-piątek od 14:00-22:00, połączenie bezpłatne)**

12 421 92 82 - Bezpłatny całodobowy numer Ośrodka Interwencji Kryzysowej w Krakowie

22 484 8801 - Antydepresyjny telefon zaufania

800 012 005 - Telefon Pogadania