

## **Numery Telefonów Zaufania:**

### **116 111**

Bezpłatny telefon zaufania dla dzieci i młodzieży – czynny całą dobę (24h).

### **800 12 12 12**

Bezpłatny telefon zaufania dla dzieci i młodzieży Rzecznika Praw Dziecka.

Aktywny od poniedziałku do piątku w godzinach 08:15 – 20:00.

Pod ten numer mogą również dzwonić osoby dorosłe, aby zgłosić problemy dzieci.

### **800 119 119**

Bezpłatny anonimowy telefon i czat zaufania dla dzieci i młodzieży Towarzystwa Przyjaciół Dzieci.

### **800 108 108**

Bezpłatny telefon zaufania dla osób które straciły bliską osobę (będących w żałobie).

Czynny od poniedziałku do Piątku w godzinach 14:00 – 20:00.

### **800 100 100**

Bezpłatny telefon dla rodziców i nauczycieli w sprawie bezpieczeństwa dzieci.

Aktywny od poniedziałku do piątku w godzinach 12:00 – 15:00.

### **800 120 002**

Niebieska Linia – Bezpłatny ogólnopolski telefon dla ofiar przemocy w rodzinie – czynny całą dobę (24/7).

### **801 199 990**

Ogólnopolski telefon zaufania dla osób uzależnionych od narkotyków.

Czynny przez cały tydzień w godzinach 16:00 – 21:00

(Uwaga!!! koszt jak za połączenie lokalne według taryfy Twojego operatora)

### **116 123**

Bezpłatny kryzysowy telefon zaufania dla dorosłych. Czynny od poniedziałku do niedzieli (z wyjątkiem dni świątecznych!), w godzinach 14.00-22.00.

### **22 635 09 54**

Telefon zaufania dla seniorów.

Aktywny w poniedziałki, środy i czwartki w godzinach 17:00 – 20:00.

Dyżur w związku z chorobą Alzheimera: Środa w godzinach 14:00 – 16:00.