

**Numery telefonów, pod którymi można uzyskać pomoc
dane aktualne 01.09.2025r.**

Telefony i linki, gdzie można uzyskać pomoc

OGÓLNY

Bezpłatny telefon zaufania dla dzieci i młodzieży

tel. 116 111

czynny 7 dni w tygodniu, 24 h na dobę

116111.pl

Bezpłatny telefon zaufania dla dzieci i młodzieży Rzecznika Praw Dziecka

tel. 800 12 12 12

czynny 7 dni w tygodniu, 24 h na dobę

brpd.gov.pl

Kryzysowy telefon zaufania Polskiego Towarzystwa Psychologicznego

tel. 116 123

czynny 7 dni w tygodniu, 24 h na dobę

116sos.pl

Bezpłatny telefon zaufania dla dzieci i młodzieży Towarzystwa Przyjaciół Dzieci

tel. 800 119 119

czynny codziennie od 14:00 do 22:00

800119119.pl

Telefon Pogadania

tel. 800 012 005

tel. 22 255 22 50

czynny codziennie od 11:00 do 20:00

telefonpogadania.pl

Ośrodek pomocy duchowej Archidiecezji Łódzkiej

tel. 888 339 781

tel. 691 399 455

czynny w poniedziałki od 9:00 do 12:00 i od 17:00 do 20:00 oraz środy i piątki od 17:00 do 20:00

pomocduchowa.org.pl

Telefoniczne Centrum Wsparcia – wsparcie dorosłych w kryzysie psychicznym

tel. 800 702 222

czynny 7 dni w tygodniu, 24 h na dobę

centrumwsparcia.pl

AIDS

Telefon zaufania HIV/AIDS Krajowego Centrum ds. AIDS

tel. 801 888 448

czynny codziennie od 9:00 do 21:00

aids.gov.pl

CIAŻA

Stowarzyszenie Dwie Kreski

tel. 533 112 121

Telefon zaufania czynny codziennie od 18:00 do 23:00

dwiekreski.pl

STRATA BLISKIEJ OSOBY

Bezpłatny telefon wsparcia dla osób po stracie bliskich

tel. 800 108 108

czynny od poniedziałku do piątku od 14:00 do 20:00

naglesami.org.pl

Pomoc dzieciom i młodzieży w żałobie Tumbo Pomaga

tel. 800 111 123

czynny w poniedziałki i wtorki od 9:00 do 13:00

tumbopomaga.pl

DEPRESJA

Antydepresyjny telefon Forum Przeciw Depresji

tel. 22 594 91 00

czynny środę i czwartek od 17.00 do 19.00

forumprzeciwd depresji.pl

Antydepresyjny telefon zaufania Fundacji ITAKA

tel. 22 484 88 01

czynny poniedziałek i wtorek od 15.00 do 20.00

stopdepresji.pl

Telefon zaufania dla młodych Fundacji ITAKA

tel. 22 484 88 04

czynny codziennie od 13:00 do 20:00

stopdepresji.pl

Narodowy Instytut muzyki i tańca – program wsparcia artystów

tel. 785 450 000

nimit.pl

UZALEŻNIENIA

Bezpłatny telefon zaufania „Narkotyki – Narkomania” Krajowego Biura Do Spraw Przeciwdziałania Narkomanii

tel. 800 199 990

czynny codziennie od 16:00 do 21:00

kbpn.gov.pl

Bezpłatny telefon zaufania „Narkotyki – Narkomania” Krajowego Biura Do Spraw Przeciwdziałania Narkomanii – uzależnienia behawioralne

tel. 801 889 880

czynny codziennie od 17:00 do 22:00

kbpn.gov.pl

Telefon Narkomania Towarzystwa Rodzin i Przyjaciół Dzieci Uzależnionych „Powrót z U”

tel. 801 199 990

czynny codziennie od 16:00 do 21:00

uzaleznienie.com.pl

Infolinia AA

tel. 801 033 242

czynna codziennie od 8:00 do 22:00

uzaleznienie.com.pl

Pomarańczowa Linia – dla rodziców dzieci pijących alkohol i zażywających narkotyki

tel. 801 140 068

czynny od poniedziałku do piątku od 14:00 do 20:00

pomaranczowalinia.pl

PRZEMOC/PRZESTĘPSTWO

Telefon dla ofiar przemocy w rodzinie „Niebieska Linia”

tel. 800 120 002

czynny 7 dni w tygodniu, 24 h na dobę

niebieskalinia.info

Policyjny Telefon Zaufania ds. Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie

tel. 800 120 226

czynny od poniedziałku do piątku od 9:30 do 15:30

sosnowiec.policja.gov.pl

Całodobowy bezpłatny telefon interwencyjny Fundacji Centrum Praw Kobiet

tel. 800 107 777

czynny 7 dni w tygodniu, 24 h na dobę

cpk.org.pl

W ramach Sieci Pomocy Osobom Pokrzywdzonym Prześstępstwem na terenie całego kraju funkcjonuje 305 miejsc świadczenia pomocy. Skorzystaj z wyszukiwarki i znajdź punkt znajdujący się najbliżej Twojego miejsca zamieszkania.

funduszsprawiedliwosci.gov.pl/pl/znajdz-osrodek-pomocy

ZAGINIĘCIE

Telefon interwencyjny w sprawie zaginionych dzieci – Linia Nadziei

tel. 600 100 260

czynny 7 dni w tygodniu, 24 h na dobę

linianadziei.pl

Telefon w sprawie zaginionego dziecka i nastolatka Fundacji ITAKA

tel. 116 000

czynny 7 dni w tygodniu, 24 h na dobę

opiekusiedziekiem.pl

Linia wsparcia dla rodziców osób zaginionych Fundacji ITAKA
tel. 22 654 70 70
czynny 7 dni w tygodniu, 24 h na dobę
itaka.org.pl

Centrum Poszukiwań Osób Zaginionych Komendy Głównej Policji
tel. 47 721 39 34
policja.pl
tel. 47 72 510 05 lub 995
childalert.pl

**Linki do instytucji pomagających młodzieży są dostępne
na www.DlaDobra.eu w Zakładce „Telefony w potrzebie.”**