**WAŻNE TELEFONY**

**Antydepresyjny Telefon Forum Przeciw Depresji tel. 22 594 91 00**

(czynny w każdą środę – czwartek od 17.00 do 19.00)

**Telefon zaufania dla osób dorosłych w kryzysie emocjonalnym tel. 116 123**

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

**Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży tel. 116 111**

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

**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

**Bezpłatna linia wsparcia dla osób po stracie bliskich tel. 0 800 108 108**

(poniedziałek-piątek od 14.00 do 20.00)

**Całodobowa bezpłatna infolinia dla dzieci, młodzieży, rodziców i nauczycieli tel. 800 080 222**

(czynne całodobowo)

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

(poniedziałek-piątek, od 12.00-15.00)

**Infolinia dla wychowawcy – pierwszy ogólnopolski telefon zaufania dla nauczycieli - tel. 801 800 967**

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

**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)

**Dziecięcy Telefon Zaufania** **Rzecznika Praw Dziecka tel. 800 12 12 12**

(poniedziałek-piątek od 8.15 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)

**Ogólnopolski Telefon Dla Ofiar Przemocy w Rodzinie „Niebieska Linia” - tel. 800 120 002**

telefon pracuje całodobowo

**Policyjny Telefon Zaufania ds. Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie tel. 800 120 226**

(poniedziałek-piątek, od 9.30-15.30)

**Całodobowy telefon dla kobiet doświadczających przemocy - tel. 600 070 717** (całodobowo)

**Anonimowa policyjna linia specjalna – zatrzymać przemoc - tel. 800 120 148** (całodobowo)

**Ogólnopolski Telefon Zaufania „Uzależnienia behawioralne” - tel. 801 889 880**

(codziennie od godz. 17.00-22.00 z wyjątkiem świąt państwowych)

**Ogólnopolski Telefon Zaufania „Narkotyki – Narkomania” - tel. 801 199 990**

(codziennie od godz. 16.00-21.00)

**Infolinia stowarzyszenia Karan (problemy narkotykowe) - tel. 800 120 289**

(poniedziałek – piątek od 9:00 do 17:00)

**Telefon w sprawie zaginionego dziecka i nastolatka tel. 116 000**