

POTRZEBUJESZ WSPARCIA? ZADZWOŃ, NAPISZ, POROZMAWIAJ



800 12 12 12



(BEZPŁATNY, ANONIMOWY, CAŁODOBOWY)

DZIECIĘCY TELEFON ZAUFANIA RZECZNIKA PRAW DZIECKA

(CHAT CAŁODOBOWY)



116 111



(BEZPŁATNY, ANONIMOWY, CAŁODOBOWY)

TELEFON ZAUFANIA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY FUNDACJI DAJEMY DZIECIOM SIŁĘ

(CHAT 14.00 – 24.00)



800 119 119



(BEZPŁATNY, ANONIMOWY)

TELEFON I CHAT ZAUFANIA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY TOWARZYSTWA PRZYJACIÓŁ DZIECI

(CODZIENNIE 14.00 – 22.00)



22 484 88 04

(PŁATNY WG STAWEK OPERATORA)

TELEFON ZAUFANIA MŁODYCH FUNDACJI ITAKA (do 25 r.ż.)

(PON. – PT. 13.00 – 20.00)



116 123



(BEZPŁATNY, ANONIMOWY, CAŁODOBOWY)

KRYZYSOWY TELEFON ZAUFANIA INSTYTUTU PSYCHOLOGII ZDROWIA PTP

(CHAT CAŁODOBOWY)



116 000

(BEZPŁATNY, ANONIMOWY)

TELEFON W SPRAWIE ZAGINIONEGO DZIECKA I NASTOLATKA FUNDACJI ITAKA

(PON. – PT. 9.00 – 16.00, SOB. 9.00-13.00)





ul. Walecznych 59
03-926 Warszawa
tel.: 22 616 16 69



116 111
telefon zaufania dla dzieci i młodzieży

Anonimowo
Bezpłatnie
24/7

Złość?
Smutek? Lęk?
Z nami możesz
porozmawiać
o wszystkim!

Zadzwoń
lub napisz
116111.pl



Telefon zaufania
800 12 12 12

Potrzebujesz pomocy?
Dziecięcy Telefon Zaufania
Rzecznika Praw Dziecka
Całodobowy, 7 dni w tygodniu

Czat Internetowy
www.brpd.gov.pl



116 111

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



116 123

Bezpłatny kryzysowy telefon zaufania dla dorosłych

Można dzwonić codziennie, od poniedziałku do niedzieli (z wyjątkiem dni świątecznych!), w godzinach 14.00-22.00



WAŻNE TELEFONY ZAUFANIA



800 70 22 22

Centrum Wsparcia dla osób w stanie kryzysu psychicznego – bezpłatny telefon czynny całą dobę (24h)



800 120 002

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



116 111

telefon zaufania dla dzieci i młodzieży

ANONIMOWO



24H/7

BEZPŁATNIE



✉ **116111.pl**

☎ **116 111**



Realizator



Współfinansowanie



Partner technologiczny





TU MOŻESZ ZNALEŹĆ POMOC



116 111 

Telefon Zaufania Fundacji
Dajemy Dzieciom Siłę
[czynny przez całą dobę]

116 123

Telefon zaufania dla osób
dorosłych w kryzysie
emocjonalnym
[codziennie od godz. 14 do 22]

800 12 12 12 

Dziecięcy Telefon Zaufania
Rzecznika Praw Dziecka
[czynny przez całą dobę]

22 594 91 00

Antydepresyjny Telefon
Forum Przeciw Depresji
[czynny w każdą środę i czwartek od godz. 17 do 19]

22 484 88 01

ITAKA – Antydepresyjny
telefon zaufania
[od poniedziałku do piątku od godz. 15 do 20]

22 484 88 01

ITAKA - Telefon
Zaufania Młodych
[od poniedziałku do soboty od godz. 11 do 21]