

# POMOC W KRYZYSIE



---

**116 123**

TELEFON ZAUFANIA DLA OSÓB DOROSŁYCH W  
KRYZYSIE EMOCJONALNYM pon.-pt. 14.00-  
22.00

**116 111**

TELEFON ZAUFANIA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY  
FUNDACJI DAJEMY DZIECIOM SIŁĘ 12.00-02.00

**800 100 100**

TELEFON DLA RODZICÓW I NAUCZYCIELI W  
SPRAWIE BEZPIECZEŃSTWA DZIECI PON.-  
PT.12.00-15.00

**800 121212**

TELEFON ZAUFANIA RZECZNIKA PRAW DZIECKA  
PON.-PT 8.15- 20.00

**800 120 002**

OGÓLNOPOLSKI TELEFON DLA OFIAR  
PRZEMOCY W RODZINIE " NIEBIESKA LINIA"

---

**800 702 222**

CENTRUM WSPARCIA FUNDACJI ITAKA, całodobowo

**800 080 222**

TELEFON ZAUFANIA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY  
FUNDACJI ITAKA,całodobowy

**PORADY@LINIAWSPARCIA.PL**

E-MAIL CENTRUMWSPARCIA FUNDACJI ITAKA

---

**22 484 88 01**

ANTYDEPRESYJNY TELEFON ZAUFANIA FUNDACJI  
ITAKA pon.-czw. 17.00-19.00

**22 594 91 00**

ANTYDEPRESYJNY TELEFON FORUM PRZECIW  
DEPRESJI śr.-czw.17.00-19.00

**800 108 108**

LINIA WSPARCAI DLA OSÓB PO STRACIE BLISKICH

**800 111 123**

TELEFON WSPARCIA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY  
PRZEŻYWAJĄCEJ ŚMIERĆ KOGOŚ BLISKIEGO

---

KIEDY CZUJESZ, ŻE POTRZEBUJESZ POMOCY  
I WSPARCIA.KIEDY NIE RADZISZ SOBIE Z TRUDNYMI  
SYTUACJAMI SWOJEGO ŻYCIA.  
DZWOŃ! NIE BÓJ SIĘ! SIĘGNIJ PO POMOC!  
WARTO ROZMAWIAĆ.