

Jeśli zmagasz się z trudnościami, ze smutkiem, stanami lękowymi czy z poczuciem osamotnienia  
– zadzwoń, poproś o pomoc albo zwyczajnie porozmawiaj

- **800 702 222 – Linia wsparcia dla osób w stanie kryzysu psychicznego**  
– całodobowa i bezpłatna telefoniczna pomoc psychologiczna dla dzieci, młodzieży i dorosłych . Czat i pomoc online dostępne na stronie :[www.liniawsparcia.pl](http://www.liniawsparcia.pl)
- **116123 Telefon Zaufania dla Osób Dorosłych w Kryzysie Emocjonalnym** – prowadzony przez Instytut Psychologii Zdrowia , czynny codziennie w godzinach 14.00-22.00 ( połączenie bezpłatne, [www116123.edu.pl](http://www116123.edu.pl))
- **116111- Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży**  
– bezpłatny, całodobowy telefon zaufania Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę. Można pisać :  
[www.116111.pl](http://www.116111.pl)
- **800080222- całodobowa bezpłatna infolinia dla dzieci , młodzieży, rodziców i nauczycieli**
- **800 12 12 12 – Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka** , czynny od poniedziałku do piątku w godzinach 8:15-20.00

- **800 120 002 – Ogólnopolski Telefon dla Ofiar Przemocy w Rodzinie „ Niebieska Linia”**  
– jeśli doświadczasz przemocy w rodzinie, skorzystaj z tej bezpłatnej i całodobowej linii wsparcia .  
Więcej na stronie internetowej [www.niebieskalinia.org](http://www.niebieskalinia.org)
- **22 594 91 00 Antydepresyjny Telefon Zaufania Forum Przeciw Depresji** – telefon dla osób chorujących na depresję oraz ich bliskich . Linie oraz forum internetowe, dostępne na stronie [www.forumprzeciwdepresji.pl](http://www.forumprzeciwdepresji.pl) obsługuje lekarz psychiatra
- **22 484 88 01 - antydepresyjny telefon zaufania ITAKA** , czynny w poniedziałki i czwartki w godzinach 17.00-20.00
- **22 425 98 48 – Telefoniczna Pierwsza Pomoc Psychologiczna** , czynna od poniedziałku do piątku w godzinach 17.00-20.00 oraz soboty w godzinach 15.00-17.00
- **22 255 22 50 i 800 012005 – telefon Pogadania** – uruchomiona na początku pandemii linia czynna jest w godzinach 12.00-20.00 , wolontariusze z całej Polski odbierają telefony od wszystkich , którzy czują się samotni, mają trudności potrzebę porozmawiania. Więcej na stronie internetowej :  
[www.telefonpogadania.pl](http://www.telefonpogadania.pl)