

Nie jesteś sam!

Gdzie szukać pomocy w trudnych i kryzysowych sytuacjach? Kogo zapytać o pomoc, gdy czujemy się bezradni i osamotnieni? Co zrobić, jeśli trudności życiowe nas przerastają?

OGÓLNOPOLSKIE INFOLINIE POMOCY - TELEFONY ZAUFANIA

Antydepresyjny Telefon Zaufania Fundacji Itaka

(0-22) 654 40 41 (Pon. i czw. w godz. 17-20)

www.leczdepresje.pl

Ogólnopolskie Pogotowie dla Ofiar Przemocy w Rodzinie - Warszawska "Niebieska Linia"

(0-22) 668-70-00

- w dni powszednie w godzinach 14.00 - 22.00

- dyżur prawny w ramach poradni odbywa się w poniedziałki i piątki w godz.: 18.00 - 22.00

www.niebieskalinia.pl

Całodobowy telefon Itaki - Centrum poszukiwania ludzi zaginionych

0 801 24 70 70

www.zaginieni.pl

Narkotyki-Narkomania Ogólnopolski Telefon Zaufania

0 801 199 990

Państwowa Agencja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych

(022) 532 03 20

www.parpa.pl

„Pomarańczowa linia” Pomaga rodzicom, których dzieci mają problem z alkoholem.

0 800 14 00 68 (codziennie w godz. 16.00-21.00)

Krajowe Centrum ds. AIDS

Całodobowy telefon zaufania (022) 692 82 26

HIV/AIDS „Zielona linia” (022) 621 33 67 (pon. i śr. 13.00-19.00 oraz wt. i pt. 10.00-16.00.)

www.aids.gov.pl

Razem przeciwko samobójstwu

www.przyjaciele.org

Gdzie pomoc - katalog przydatnych kontaktów (wyszukiwarka miejsc, w których można znaleźć pomoc psychiatryczną i psychologiczną).

www.przyjaciele.org/pomoc/gdzie_pomoc.php

WOKANDA - Stowarzyszenie Pomocy Poszkodowanym w wypadkach, kolizjach drogowych i na skutek błędów lekarskich

(032) 781 64 65 oraz telefon całodobowy: 508 339 495

www.wokanda.org.pl

Wyszukiwarka poradni zdrowia psychicznego w Polsce

www.leczdepresje.pl/pzp.php

Infolinia przeznaczona dla osób z problemami psychicznymi lub ich rodzin

(0-22) 885 84 83

Bezpłatna infolinia dla cukrzyków

0 800 401 061

Ośrodek dla dzieci z autyzmem Fundacji Synapsis

(0 22) 825 87 42

www.synapsis.waw.pl

Stowarzyszenie pomocy osobom autystycznym

www.spoa.org.pl

Onkologiczny Telefon Polskiego Komitetu Zwalczenia Raka

(0 22) 822 56 94. (pon., wt. i czw. w godz. 13.00-16.00)

Policyjny bezpłatny telefon zaufania

0 800 120 226 (codziennie 8.00-22.00)

<http://www.komisarz-blysk.pl/>

Telefon zaufania dla osób uzależnionych od jedzenia (anoreksja, bulimia, nadwaga)

(0 22) 632 08 82 (codziennie w godz. 16.00-20.00)

Telefon wsparcia Fundacji Rodzić po Ludzku

(0 22) 635 10 11 (od pon. do pt. w godzinach 11.00-16.00)

www.rodzicpoludzku.pl

Telefoniczna Poradnia Pomocy Palącym

0 801 108 108 (Pn.-Pt. 11:00-19:00)

www.jakrzucicpalenie.pl

Ogólnopolski telefon zaufania dla osób niewidomych i tracących wzrok

(0 61) 820 05 12 (pon.-pt. 8.00 - 15.00, czw. 8.00 - 18.00)

Infolinia dla osób chorych na stwardnienie rozsiane Polskiego Towarzystwa Stwardnienia Rozsianego

0 801 313 333

www.ptsr.org.pl

Telefon zaufania Stowarzyszenia Rodzin i Opiekunów Osób z Zespołem Downa „Bardziej Kochani”

(0 22) 663 43 90

www.bardziejkochani.pl

Pomoc dla osób niepełnosprawnych

www.integracja.org.pl

www.niepelnosprawni.pl

Telefon Zaufania Ruchu Pomocy Rodzinie

(0 22) 621 03 67

www.rpr.nni.pl

Profilaktyka i terapia uzależnień

(022) 823 65 31. (co dziennie w godz. 9.00-21.00)

Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży

Bezpłatny numer służy dzieciom i młodzieży potrzebującym wsparcia, opieki oraz ochrony.

116 111 (od pon. do pt. 12:00-20:00)

Rzecznik Praw Dziecka

tel. (0-22) 696 55 50, 696 55 75

ul. Śniadeckich 10, 00-656 Warszawa

e-mail: rzecznik@brpd.gov.pl

<http://www.brpd.gov.pl/>

TELEFON ZAUFANIA ZATRZYMAJ PRZEMOC - 0 800 120 148

Młodzieżowy Telefon Zaufania (Zielona Góra) - 988

BEZPŁATNA LINIA POGOTOWIA MAKOWEGO 0 800 120 359

BEZPŁATNA LINIA STOWARZYSZENIA KARAN 0 800 120 289

Szkoła bez przemocy dla woj. lubuskiego 0801 171 702 lub 116-111