Telefony zaufania

- **Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka**

  800 12 12 12

  Bezpłatnie. Całą dobę. 7 dni w tygodniu
  www.brpd.gov.pl

- **Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę**

  116 111

  Bezpłatnie. Całą dobę. 7 dni w tygodniu
  116111.pl

- **Całodobowa infolinia Fundacji ITAKA**

  800 080 222

  Dla dzieci i młodzieży, rodziców oraz nauczycieli
  www.centrumwsparcia.pl

- **Całodobowy telefon Warszawskiego Ośrodka Interwencji Kryzysowej**

  511 200 200

  Dla dorosłych mieszkańców Warszawy z myślami samobójczymi, rezygnacyjnymi. Bezpłatny
  woik.waw.pl

- **Ogólnopolski telefon „Niebieska Linia"**

  801 120 002

  Dla ofiar przemocy w rodzinie, a także osób, które usłyszały o takiej przemocy lub są jej świadkami.
  www.niebieskalinia.pl

- **Telefon dla rodziców i nauczycieli Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę**

  800 100 100

  W sprawie bezpieczeństwa dzieci. Pomoc dzieciom przeżywającym kłopoty i trudności, wynikające z problemów i zachowań ryzykownych. Bezpłatny. Anonimowy
  800100100.pl

- **Centrum Wsparcia dla Osób Dorosłych w Kryzysie Psychicznym**

  800 70 22 22

  Bezpłatnie. Całą dobę. 7 dni w tygodniu
  www.centrumwsparcia.pl

- **Poradnia dla Osób Dorosłych w Kryzysie Emocjonalnym (Kryzysowy Telefon Zaufania)**

  116 123

  Bezpłatnie. Całą dobę. 7 dni w tygodniu
  116sos.pl