**OGÓLNOPOLSKIE TELEFONY ZAUFANIA**

* **Ogólnopolski Telefon Zaufania Narkotyki - Narkomania** 
  + 801 199 990
  + (czynny codziennie w godzinach 16.00-21.00; koszt jak za połączenie lokalne niezależnie od jego trwania)
* **Infolinia Stowarzyszenia KARAN (problemy narkotykowe)**
  + 800 120 289
  + (czynny od poniedziałku do piątku w godzinach 10.00-17.00; połączenie bezpłatne)
* **Anonimowa Policyjna Linia Specjalna**
  + 800 120 148
  + (czynny całą dobę; połączenie bezpłatne)
* **Infolinia Pogotowia Makowego Towarzystwa „Powrót z U”** 
  + 801 109 696
  + (czynny od poniedziałku do piątku w godzinach 10.00-20.00 i w soboty 10.00-19.00; koszt jak za połączenie lokalne niezależnie od jego trwania)
* **Internetowy Telefon Zaufania „Anonimowy Przyjaciel”** 
  + 85 92 88
  + (czynny codziennie w godzinach 18.00-4.00)
* **Telefon Zaufania dla Kobiet w Ciąży i Rodziny**
  + 85 732-22-22
  + (czynny od poniedziałku do piątku w godzinach 15.00-17.00)
* **Ogólnopolskie pogotowie dla ofiar przemocy w rodzinie "Niebieska Linia" (przemoc, przemoc w rodzinie, przemoc w relacjach)**
  + 801 120 002 – telefon zaufania (czynny od pon. do sob. 8.00–22.00, niedz. i święta 8.00–16.00)
  + niebieskalinia@niebieskalinia.info – poradnia mailowa
  + 22 250 63 12 – telefon dla specjalistów (czynny środy – 10.00–13.00)
  + koordynatorzy@niebieskalinia.info – poradnia mailowa dla specjalistów
* **Narkomania — Pomoc Rodzinie, Infolinia Towarzystwa Rodzin i Przyjaciół Dzieci Uzależnionych „Powrót z U”** 
  + **800 120 359**
  + Czynny codziennie pon.–pt. w godzinach 10.00–20.00, soboty 10.00–19.00. Połączenie bezpłatne.
* **Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży**
  + 116 111
* **Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka** 
  + 800 12 12 12
* **POMARAŃCZOWA Linia - system pomocy rodzicom, których dzieci upijają się** 
  + 800 140 068
* **AIDS- całodobowy ogólnopolski telefon Stowarzyszenia „ Badz z Nami”** 
  + 22 622-50-01
  + (wt.,czw.godz.16-20 dyżur lekarza, sr. godz. 17- 21 dyżur psychologa)
* **Ogólnopolski Całodobowy Telefon Zaufania AIDS** 
  + 22 622- 50- 01
  + czynny cała dobę
* Te**lefoniczna Pierwsza Pomoc Psychologiczna**
  + 22 425-98-48
  + (opłata zgodnie z cennikiem Twojego operatora telefonicznego)
  + Pn. - Pt. 17:00-20:00; Sob. 15:00-17:00
* **Młodzieżowy** 
  + 988
  + (pon.-pt. 13.00 - 18.00)
* **Młodzieżowy [i nie tylko] Telefon Zaufania** 
  + 9288
  + w dni powszednie w godz. 10 - 20.
* **Towarzystwa Pomocy Młodzieży**
  + 22 635 54 67
  + (czynny w godzinach 14.00-18.00)
* **Uczennicy i Ucznia** 
  + 71 372 04 86
  + (pon. 17.00 - 19.00, śr. 19.00 - 21.00)
* **Dla dzieci i młodzieży dorastającej i dorosłej - telefon Fundacji Lepszy Świat**
  + 022 672 52 26
* **Dla dzieci i nastolatków zaniedbanych, seksualnie wykorzystywanych, których rodzice piją - telefon Stowarzyszenia OPTA**
  + 22 827 61 72
  + (pn.-pt. 15-18)
* **Komitet Ochrony Praw Dziecka**
  + 22 831 24 29
  + (pn., śr.-pt. 9-14, wt. 9-18)
* **Telefon Zaufania Komitetu Ochrony Praw Dziecka**
  + 22 6269419
* **Pogotowie rodzinne**
  + 22 613 69 91
* **Poradnia Młodzieżowa i Rodzinna Towarzystwa Rozwoju Rodziny**
  + 22 828 61 92
  + (pn.-pt. 15-20)
* **Ruch Pomocy Rodzinie**
  + 22 621 03 67
  + (pn.-pt. 10-17)
* **Skłócone małżeństwa, problemy młodzieżowe i osobiste**
  + 22 728 64 35
  + (codziennie 21-4, wt. 9-17)
* **Telefon "Stop Przemocy" dla Dzieci i Młodzieży oraz ich Rodziców** 
  + 42 682 28 37
* **Telefon zaufania Poradni Profilaktyki i Terapii Uzależnień Monar**
  + 22 823 65 31
  + (9-21)
* **Narkomania: Pomoc rodzinie - telefon Ogólnopolskiego Pogotowia Makowego** 
  + 22 844 44 70
  + (pn.-pt. 11-19, sb. 11-15)
* **Telefon zaufania Polskiego Towarzystwa Zapobiegania Narkomanii** 
  + 32 206 82 17
  + wt., czw.: 15.00-19.00, pt.: 9.00-13.00
* **Dla kobiet - telefon wsparcia Federacji na rzecz Kobiet i Planowania Rodziny** 
  + 22 635 93 92
  + (pn.-pt. 16-20)
* **Dla kobiet w ciąży** 
  + 22 624 20 68, 0-602 285 444
  + (pn.-pt. 9-18)
* **Gdy Twoim problemem jest ciąża – telefon Fundacji Pro Familia**
  + 22 628 95 24
  + (pn.-pt. 10-18)
* **Dla kobiet w ciąży i matek małych dzieci - telefon Fundacji Rodzić po Ludzku**
  + 22 628 11 91
  + (pn.-pt. 9-12)
* **Telefon informacji i interwencji Fundacji "Rodzić po Ludzku"**
  + 22 627 27 03
  + (pon.-pt. 11-15 )
* **STOP - telefon Centrum Praw Kobiet dla kobiet dotkniętych przemocą i dyskryminacją**
  + 22 621 35 37
  + (pn.-pt. 10-15)
* **Dla ojców i dzieci, których prawa nie są przestrzegane - telefon Stołecznego Stowarzyszenia Obrony Praw Ojca**
  + 22 844 14 82
  + (pon.-pt., godz. 10-11 i 20-21),
* **Dla rodzin osób zaginionych - telefon Fundacji ITAKA**
  + 801 24 70 70 lub 654 70 70
  + (codziennie, całodobowo)
* **Linia Żadnych Pytań - dla zaginionych, którzy chcą dać znak życia**
  + 22 654 70 70
  + (nd. 17-21)
* **Dla zagrożonych przez sekty - telefon Fundacji Dominik**
  + 22 853 52 22
  + (pn., wt., czw. 12-19)
* **Dla osób w trudnej sytuacji życiowej - telefon Biura Porad Obywatelskich**
  + 22 828 12 95
  + (pn. 10-19, wt.-pt. 9-17)
* **Antydepresyjny Telefon Zaufania Centrum ITAKA**
  + 22 654 40 41
  + (pon., czw. godz. 17-20)
* **Krajowego Centrum Interwencyjno-Konsultacyjnego dla Ofiar Handlu Ludźmi**
  + 22 628 01 20
  + e-mail: [info@kcik.pl](mailto:info@kcik.pl)