

## Spis placówek pomocowych

- **Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży**  
116 111 Można zadzwonić codziennie, 24 godziny na dobę, 7 dni w tygodniu.
- **800 100 100 – Telefon dla rodziców i nauczycieli w sprawie bezpieczeństwa dzieci** (min.: agresja i przemoc w szkole, cyberprzemoc i zagrożenia związane z nowymi technologiami, wykorzystanie seksualne, kontakt z substancjami psychoaktywnymi, depresja i obniżony nastrój, myśli samobójcze, zaburzenia odżywiania).
- **Ogólnopolskie pogotowie dla ofiar przemocy w rodzinie "Niebieska Linia" (przemoc, przemoc w rodzinie, przemoc w relacjach)**  
800 120 002 - telefon zaufania (czynny przez całą dobę)  
niebieskalinia@niebieskalinia.info - poradnia mailowa
- **Telefoniczna Pierwsza Pomoc Psychologiczna**  
  
tel. 22 425 98 48 (poniedziałek – piątek od 17:00 do 20:00 / sobota od 15:00 do 17:00)
  
- **Telefon zaufania Polskiego Towarzystwa Zapobiegania Narkomanii**  
32 206 82 17
  - **Ośrodek Interwencji Kryzysowej – poradnia ds. przeciwdziałania przemocy w rodzinie**  
  
tel. 22 845 12 12 lub 667 833 400 (pon.– pt. od 08:00 do 20:00)
- **Bezpłatna linia wsparcia dla osób po stracie bliskich**  
  
tel. 0 800 108 108 (poniedziałek-piątek od 14.00 do 20.00)
- **Telefon zaufania dla osób dorosłych w kryzysie emocjonalnym**  
  
tel. 116 123  
(poniedziałek-piątek od 14:00-22:00, połączenie bezpłatne)

- **Specjalistyczna Poradnia Rodzinna ds. Przeciwdziałania Przemocy**  
ul. Belgijska 4, Warszawa  
tel. 22 845 12 12  
<http://www.przemocdomowa.pl/>
- **STOP - telefon Centrum Praw Kobiet dla kobiet dotkniętych przemocą i dyskryminacją**

**TELEFON ZAUFANIA 22 621 35 37**

Dyżury w godzinach 10:00-16:00

– psychologiczny: od pon. do pt. (bez czwartków)

– prawny: czwartki

**TELEFON INTERWENCYJNY 600 070 717**

Dla osób które znalazły się w trudnej sytuacji i potrzebują natychmiastowego interwencyjnego wsparcia.

- **Telefon Zaufania Komitetu Ochrony Praw Dziecka**  
**22 6269419**
- **Antydepresyjny Telefon Forum Przeciw Depresji**  
**tel. 22 594 91 00**  
(czynny w każdą środę – czwartek od 17.00 do 19.00)  
*koszt połączenia jak na numer stacjonarny*  
*wg taryfy Twojego operatora telefonicznego*
- **Antydepresyjny Telefon Zaufania Centrum ITAKA**  
22 54 40 41 (pon., czw. godz. 17-20)
- **Dla osób w trudnej sytuacji życiowej - telefon Biura Porad Obywatelskich**  
22 28 12 95 (pn. 10-19, wt.-pt. 9-17)
- **Fundacja Nagle Sami**  
800 108 108 poniedziałek-piątek 14:00-20:00

- **TERAPIA DLA MŁODZIEŻY I RODZIN - nieodpłatna**  
 Poradnia Specjalistyczna Młodzieżowy Ośrodek Profilaktyki i  
 Psychoterapii MOP  
 ul. Boryszewska 4, 00-781 Warszawa  
 tel. 22 646 57 25
- **Mazowieckie Centrum Neuropsychiatrii i Rehabilitacji dzieci i Młodzieży**  
 Zagórze k. Warszawy, 05-462 Wiązowna  
 22 468 24 00  
<http://www.centrumzagorze.pl/>
- **Poradnia Terapii Uzależnień**  
 ul. Jagiellońska 34, Warszawa  
 tel. 22 619 60 65  
<http://centrumodwykowe.waw.pl>
- **Poradnia Terapii Uzależnień**  
 ul. Elektoralna 26, Warszawa 00-892  
 tel. 22 620 35 24  
[www.zozwola.pl/przychodnia/?id=40](http://www.zozwola.pl/przychodnia/?id=40)
- **Wojewódzka Konsultacyjna Przychodnia Specjalistyczna dla Dzieci i Młodzieży**  
 ul. Dzielna 7, Warszawa  
 tel. 22 8311920  
<http://www.centrumzagorze.pl/psychiatria-i-uzaleznienia/poradnie/poradnia-zdrowia-psychicznego-dla-dzieci-i-mlodziezy-w-warszawie>
- **Dla dzieci i nastolatków zaniedbanych, seksualnie wykorzystywanych, których rodzice piją - telefon Stowarzyszenia OPTA**  
 22 827 61 72  
 (pn.-pt. 15-18)

- ***Dla rodzin osób zaginionych - telefon Fundacji ITAKA***

801 24 70 70 lub 654 70 70

(codziennie, całodobowo)

- ***Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę (dawniej: Dzieci Niczyje)***

Centrum Dziecka i Rodziny im. Aliny Margolis-Edelman

Ul. Walecznych 59, 03-926 Warszawa tel.: 22 616-16-69, faks: 22 672 65

86 <http://fdds.pl/kontakt/centrum-dziecka-rodziny/>