

- **Antydepresyjny Telefon Forum Przeciw Depresji**
tel. [22 594 91 00](tel:225949100)
Czynny w każdą środę i czwartek od 17.00 do 19.00.
Koszt połączenia jest taki sam, jak na numer stacjonarny według taryfy operatora telefonicznego, z którego usług korzystasz
- **ITAKA – antydepresyjny telefon zaufania**
tel. [22 484 88 01](tel:224848801)
Czynny w poniedziałki i czwartki od 17.00 do 20.00.
- **Telefon Zaufania dla Osób Dorosłych w Kryzysie Emocjonalnym**
tel. [116 123](tel:116123)
Czynny od poniedziałku do piątku od godz. 14.00-22.00 (połączenie bezpłatne).
- **Ogólnopolski Telefon Zaufania „Uzależnienia behawioralne”**
tel. [801 889 880](tel:801889880)
Czynny codziennie od godz. 17.00-22.00 z wyjątkiem świąt państwowych. Dzwoniąc płacisz tylko za pierwszy impuls połączenia.
- **Młodzieżowy Telefon Zaufania**
tel. [192 88](tel:19288)
- **Bezpłatny telefon zaufania dla dzieci i młodzieży**
tel. [116 111](tel:116111)
Czynny całą dobę.
- **Młodzieżowy telefon zaufania do rozmów o seksie**
Piątkowe Pogotowie Pontonowe
tel. [22 635 93 92](tel:226359392)
Czynny w piątki od godz. 16.00 do 20.00.
- **Poradnia Telefoniczna „Niebieskiej Linii”**
tel. [22 668 70 00](tel:226687000)
Czynna od poniedziałku do piątku od 12:00 do 18:00.
- **Policyjny Telefon Zaufania ds. Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie**
tel. [800 120 226](tel:800120226)
Czynny od poniedziałku do piątku od godz. 9.30-15.30 (połączenie bezpłatne).
- **Ogólnopolski Telefon Zaufania „Narkotyki – Narkomania”**
tel. [801 199 990](tel:801199990)
Czynny od poniedziałku do piątku od 8.15 do 20.00.
- **Telefon zaufania dla kobiet w ciąży i rodziny**
tel. [85 732 22 22](tel:857322222)
Czynny poniedziałek – piątek od 15:00 do 18:00.
- **Telefon zaufania HIV/AIDS**
tel. [22 692 82 26](tel:226928226)
Czynny od poniedziałku do piątku od 9:00 do 21:00.

- **Telefoniczna pierwsza pomoc psychologiczna**
tel. [22 425 98 48](tel:224259848)
Czynny poniedziałek – piątek od 17:00 do 20:00, sobota od 15:00 do 17:00.
- **Internetowy telefon zaufania „ANONIMOWY PRZYJACIEL”**
tel. [85 92 88](tel:859288)
Czynny codziennie od 18:00 do 04:00.
- **Ogólnopolski Telefon Dla Ofiar Przemocy w Rodzinie „Niebieska Linia”**
tel. [800 120 002](tel:800120002)
Czynny 7 dni w tygodniu od 12:00 do 18:00.
- **Bezpłatny telefon zaufania dla dzieci i młodzieży Rzecznika Praw Dziecka**
tel. [800 12 12 12](tel:800121212)
Czynny od poniedziałku do piątku w godzinach 8.15-20.00.
- **Całodobowy telefon dla kobiet doświadczających przemocy**
tel. [600 070 717](tel:600070717)
Czynny codziennie , całą dobę.