

# Szukasz pomocy? Zadzwoń!

## ZDROWIE PSYCHICZNE I TELEFONY ZAUFANIA

- **22 484 88 01**  
Antydepresyjny Telefon Zaufania Fundacji ITAKA
- **116 123**  
Telefon Zaufania Dla Dorosłych (pon. - nd. 14:00 - 22:00)
- **22 635 09 54**  
Telefon Zaufania Dla Osób Starszych

## INFOLINIE

- **800 190 590**  
Infolinia MZ ws. Koronawirusa
- **800 676 676**  
Infolinia Rzecznika Praw Obywatelskich
- **800 190 590**  
Rzecznik Praw Pacjenta

## TELEFONY WS. DZIECI I MŁODZIEŻY

- **800 080 222**  
Całodobowa, Bezpłatna Infolinia Dla Dzieci i Młodzieży, Rodziców oraz Nauczycieli
- **800 12 12 12**  
Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka
- **116 111**  
Telefon Zaufania Dla Dzieci i Młodzieży Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę
- **800 100 100**  
Telefon Dla Rodziców i Nauczycieli w Sprawie Bezpieczeństwa Dzieci
- **22 635 93 92**  
Telefon Grupy Edukatorów Seksualnych "Ponton"

## TELEFONY ZW. Z PRZEMOCĄ W RODZINIE

- **800 120 002**  
Ogólnopolski Telefon Dla Ofiar Przemocy w Rodzinie – „Niebieska Linia”
- **22 621 35 37 / 600 070 717**  
Centrum Praw Kobiet
- **800 120 226**  
Policyjny Telefon Zaufania ws. Przemocy w Rodzinie

## INNE

- **800 108 108**  
Bezpłatna Linia Wsparcia Dla Osób po Stracie Bliskich Fundacji Nagle Sami
- **801 033 242**  
Infolinia „Anonimowych Alkoholików”
- **22 628 52 22**  
Lambda Warszawa - Pomoc dla Osób LGBT
- **801 888 448 / 22 692 82 26**  
Telefon Zaufania HIV/AIDS

## TELEFONY WS. OSÓB ZAGINIONYCH

- **116 000**  
Telefon w Sprawie Zaginionego Dziecka i Nastolatka
- **22 654 70 70**  
Linia Wsparcia Fundacji ITAKA