**BEZPŁATNE NUMERY POMOCOWE**

|  |  |
| --- | --- |
| Telefon wsparcia emocjonalnego dla dorosłych | **116 123**  Czynny codziennie od 14:00 do 22:00 |
| Telefon zaufania młodych | **22 848 88 04**  Czynny od poniedziałku do soboty  od 11:00 do 21:00 |
| Telefon zaufania dla dzieci i młodzieży | **116 111** |
| Telefon zaufania Rzecznika Praw Dziecka | **800 121 212** |
| Ogólnopolski telefon dla ofiar przemocy w rodzinie „Niebieska linia” | **800 120 002** |
| Wsparcie dla osób będących po stracie bliskich (będących w żałobie) | **800 108 108**  Czynny od poniedziałku do piątku  Od 14:00 do 20:00 |
| Tumbo pomaga pomoc dzieciom i młodzieży w żałobie | **800 111 123**  Czynny od poniedziałku do piątku  od 12:00 do 18:00 |
| Dobre słowa telefon dla seniorów | **12 333 70 88**  Czynny od poniedziałku do piątku  Od 10:00 do 12:00  od 17:00 do 19:00 |
| Telefon pogadania | **800 012 005**  Czynny codziennie  od 12:00 do 20:00 |
| Telefon zaufania  „uzależnienia behawioralne” | **801 889 880**  Czynny codziennie od 17:00 do 22:00 |
| Ogólnopolski telefon zaufania  narkotyki - narkomania | **800 199 990**  Czynny codziennie  Od 16:00 do 21:00 |