**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 piątkuOd 14:00 do 20:00 |
| Tumbo pomaga pomoc dzieciom i młodzieży w żałobie | **800 111 123**Czynny od poniedziałku do piątkuod 12:00 do 18:00 |
| Dobre słowa telefon dla seniorów | **12 333 70 88**Czynny od poniedziałku do piątku Od 10:00 do 12:00od 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 codziennieOd 16:00 do 21:00 |