

Lista bezpłatnych numerów pomocowych

Wsparcie dla osób po stracie bliskich (będących w żałobie)

[800 108 108](tel:800108108) Czynny od poniedziałku do piątku od 14:00 do 20:00

Tumbo Pomaga pomoc dzieciom i młodzieży w żałobie

[800 111 123](tel:800111123) Czynny od poniedziałku do piątku od 12:00 do 18:00

Ogólnopolski telefon zaufania Narkotyki – Narkomania

[800 199 990](tel:800199990) Czynny codziennie od 16:00 do 21:00

Bezpłatny anonimowy telefon i czat zaufania dla dzieci i młodzieży

[800 119 119](tel:800119119) Czynny codziennie od 14:00 do 22:00

Telefon dla rodziców i nauczycieli w sprawie bezpieczeństwa dzieci

[800 100 100](tel:800100100) Czynny od poniedziałku do piątku od 12:00 do 15:00

Telefon dla rodziców i opiekunów dzieci w kryzysie

[800 800 602](tel:800800602) Czynny od poniedziałku do piątku, w godzinach 16:00-20:00

Telefon zaufania „Uzależniania behawioralne”

[801 889 880](tel:801889880) Czynny codziennie od 17:00 do 22:00

Telefon Pogadania

[800 012 005](tel:800012005) Czynny codziennie od 12:00 do 20:00

Telefon zaufania HIV/AIDS

[801 888 448](tel:801888448) Czynny od poniedziałku do piątku od 09:00 do 21:00

Antydepresyjny telefon zaufania

[22 484 88 01](tel:224848801) Czynny od poniedziałku do piątku od 15:00 do 20:00

Bezpłatny telefon kryzysowy Polskiego Forum Migracyjnego w języku ukraińskim i rosyjskim

[669 981 038](tel:669981038) Czynny w poniedziałki od 16:00 do 20:00, środy od 10:00 do 14:00 oraz piątki od 14:00 do 18:00

Bezpłatny telefon wsparcia Centrum Medycznego Damiana w języku polskim i rosyjskim

[22 566 22 27](tel:225662227) Czynny we wtorki od 8:00 do 13:00, środy od 17:00 do 20:00, oraz piątki od 8:00 do 13:00