**Telefony niosące pomoc w sytuacji kryzysu psychicznego**

Bezpłatny Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży, tel. 116 111 [www.116111.pl](http://www.116111.pl) Bezpłatna i anonimowa pomoc telefoniczna dla dzieci i nastolatków w trudnych sytuacjach życiowych. Wykwalifikowani konsultanci świadczą pomoc codziennie przez całą dobę.

Ogólnopolska Poradnia Telefoniczna dla Osób Dorosłych w Kryzysie Emocjonalnym, tel. 116 123. Bezpłatny telefon dla osób dorosłych w kryzysie emocjonalnym, czynny codziennie od 14.00 do 22.00.

Wsparcie dla Nauczycieli i Rodziców, tel. 800 100 100. Bezpłatny telefon dla rodziców i nauczycieli, którzy potrzebują wsparcia i informacji w zakresie pomocy dzieciom i nastolatkom przeżywającym kłopoty i trudności. Czynny od poniedziałku do piątku miedzy 11.00 a 17.00

Linia Dzieciom 800 080 222. liniadzieciom.pl Bezpłatna i całodobowa infolinia, zapewnia profesjonalną pomoc psychologiczną dla dzieci i młodzieży, rodziców oraz nauczycieli. W wybrane dni dyżurują prawnicy i pedagodzy. Bezpłatna pomoc psychologiczna i prawna dla dzieci i w sprawach dzieci. Telefon jest czynny od poniedziałku do piątku w godzinach 8.15-20.00. Poza godzinami pracy konsultantów możliwe jest pozostawienie wiadomości, konsultanci dzwonią na podany numer po rozpoczęciu dyżuru.

Niebieska Liniatel. 800 120 002 [www.niebieskalinia.org](http://www.niebieskalinia.org)

Bezpłatny i anonimowy telefon wsparcia dla ofiar i świadków przemocy w rodzinie.

Fundacja Trans-Fuzja, transfuzja.org. Bezpłatna internetowa pomoc psychologiczna dla osób transpłciowych. Zgłoszenia przyjmowane są za pośrednictwem adresu e-mail:psycholog@transfuzja.org

Antydepresyjny Telefon Forum Przeciw Depresji tel. 22 594 91 00. Telefon skierowany do osób chorujących na depresję oraz ich bliskich. Czynny w każdą środę i czwartek w godzinach 17.00-19.00. Koszt połączenia jak na numer stacjonarny wg taryfy operatora telefonicznego.

Telefon Zaufania Grupy Ponton, tel. 22 635 93 92, [www.ponton.org.pl](http://www.ponton.org.pl) Grupa Ponton do młodzi specjaliści, którzy pomogą w sprawach dojrzewania, seksualności oraz antykoncepcji. Połączenie jest płatne według stawki operatora. Telefon jest czynny w piątki w godzinach 16.00-20.00

Telefon Zaufania dla osób LGBT, ich rodzin i bliskich, tel. 22 628 52 22. Telefon prowadzony przez Stowarzyszenie Lambda Warszawa. Czynny od poniedziałku do piątku w godzinach 18.00 – 21.00. Pomoc online dostępna pod adresem: [poradnictwo@lambdawarszawa.org](mailto:poradnictwo@lambdawarszawa.org)

Źródło: Literka.pl