

## POMOCNE TELEFONY I ADRESY

**116 111** - telefon zaufania dla dzieci i młodzieży fundacji "Dajemy Dzieciom Siłę"

**800 12 12 12** - dziecięcy telefon zaufania Rzecznika Praw Dziecka

**800 12 00 02** - Ogólnopolskie Pogotowie dla Ofiar Przemocy w Rodzinie  
"Niebieska Linia"

**800 70 22 22** - całodobowa linia wsparcia dla osób w kryzysie psychicznym  
fundacji "ITAKA"

**800 199 990** - Ogólnopolski Telefon Zaufania - Uzależnienia  
(w godzinach 16.00-21.00)

**800 111 123** – Tumbolinia dla osób przeżywających żałobę.

**726 611 611** - Regionalny Interwencyjny Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży  
**(42) 192-88** anonimowa pomoc psychologiczna (linia dostępna pn -pt- 20.00-08.00, w dni wolne i święta całodobowo).

**669 981 038** - bezpłatny telefon kryzysowy Polskiego Forum Migracyjnego w języku ukraińskim i rosyjskim (poniedziałki od 16 do 20, w środy od 10 do 14 i w piątki od 14 do 18)

**(42) 630-11-02** - telefon całodobowy Ośrodka Interwencji Kryzysowej w Łodzi

[www.narkomania.org.pl](http://www.narkomania.org.pl) - Poradnia narkotykowa on-line

[www.dopalaczeinfo.pl](http://www.dopalaczeinfo.pl)

[www.uzaleznieniabehawioralne.pl](http://www.uzaleznieniabehawioralne.pl) - pomoc w uzależnieniach behawioralnych

[www.twarzedepresji.pl](http://www.twarzedepresji.pl)

[www.tumbopomaga.pl](http://www.tumbopomaga.pl) – pomoc w żałobie

zwjr.pl - Życie warte jest rozmowy, zatrzymaj samobójstwo, kryzys suicydalny, samookaleczenia

<https://dbamomojzasieg.pl/> strona fundacji "Dbam o mój zasięg", baza wiedzy o higienie cyfrowej, fonoholizmie