



FUNDACJA

NIE WIDĄĆ PO MNIE

Numery alarmowe dla osób w kryzysie i ich rodzin



Gdzie szybko uzyskasz pomoc?

Tytuł: Numery alarmowe dla osób w kryzysie i ich rodzin

Zebrała: Alicja Grzenik

Korekta: Urszula Szybowicz

Korekta składu: Kamila Olejnik

Zdjęcia: źródło – baza zdjęć iSTOCK

ISBN: 978-83-68385-11-3

COPYRIGHT © 2025 Fundacja Nie Widać Po Mnie

Ul. Okopowa 58/72, lok 604, Klif Tower

01-042 Warszawa

Przygotowanie merytoryczne i graficzne materiałów:

FUNDACJA NIE WIDAĆ PO MNIE

Ul. Okopowa 58/72, lok 604, Klif Tower

01-042 Warszawa

Wszelkie prawa zastrzeżone zgodnie z Ustawą o Prawie
Autorskim i Prawach Pokrewnych z dnia 4 lutego 1994 roku
(Dz.U.94 Nr 24 poz. 83, sprost.: Dz.U.94 Nr 43 poz.170).

Warszawa 2025

Numery alarmowe dla dzieci i nastolatków

Telefon zaufania dla dzieci i młodzieży



116 111 – całodobowo

Telefon zaufania dla młodych



22 484 88 04 – codziennie, godz. 13:00–20:00

Tumbo Pomaga – pomoc dzieciom i młodzieży w żałobie



800 111 123 – pon.–pt., godzina 12:00–18:00

Ogólnopolski telefon zaufania Narkotyk- Narkomania



800 199 990 – codziennie, godz. 16:00–21:00



FUNDACJA
NIE WIEDAĆ PO MNIE



Bezpłatny anonimowy telefon i czat zaufania dla dzieci i młodzieży



800 119 119 – codziennie, godz. 14:00–22:00

Czat dostępny na stronie internetowej rzecznika praw dziecka:



czat.brpd.gov.pl – całodobowo

Antydepresyjny telefon zaufania



22 484 88 01 – pon.– pt. godz. 15:00–20:00

Ogólnopolski telefon dla ofiar przemocy w rodzinie „Niebieska linia”



800 120 002 – całodobowo



Numery alarmowe dla dorosłych



Antydepresyjny telefon zaufania



22 484 88 01 – pon.– pt. godz. 15:00–20:00

Centrum Wsparcia dla osób dorosłych w kryzysie psychicznym



800 702 222 – całodobowo

Wsparcie dla osób po stracie bliskich (będących w żałobie)



800 108 108 – pon.–pt., godzina 14:00–20:00

Telefon wsparcia emocjonalnego dla dorosłych



116 123 – codziennie, godz. 14:00–22:00



FUNDACJA
NIE WIERAĆ PO MNIE

Ogólnopolski telefon dla ofiar przemocy w rodzinie „Niebieska linia”



22 484 88 01 – pon.– pt. godz. 15:00–20:00

Telefon pogadania dla seniorów



800 212 005 – codziennie, godz. 12:00–20:00

Telefon wsparcia emocjonalnego dla dorosłych



116 123 – codziennie, godz. 14:00–22:00



FUNDACJA
NIE WIEDAĆ PO MNIE

Numery alarmowe dla dorosłych w/s dzieci w kryzysie

**Telefon dla rodziców i nauczycieli w sprawie
bezpieczeństwa dzieci:**



800 100 100 – pon.– pt. godz. 12:00–15:00

Telefon dla rodziców i opiekunów dzieci w kryzysie



800 800 602 – pon.–pt., godz. 16:00–20:00

Numer alarmowy w sytuacji zagrożenia
życia lub zdrowia (całodobowo dla każdego:
dorosłego, nastolatka i dziecka)

112



FUNDACJA
NIE WIEDAĆ PO MNIE



FUNDACJA

NIE WIDĄĆ PO MNIE



Warszawa, 2025