* **Antydepresyjny Telefon Forum Przeciw Depresji**  
  tel. [**22 594 91 00**](http://22-594-91-00/)  
  Czynny w każdą środę i czwartek od 17.00 do 19.00.  
  Koszt połączenia jest taki sam, jak na numer stacjonarny według taryfy operatora telefonicznego, z którego usług korzystasz
* **Bezpłatny telefon zaufania dla dzieci i młodzieży Rzecznika Praw Dziecka**  
  tel. [**800 12 12 12**](http://800-12-12-12/)  
  Czynny od poniedziałku do piątku w godzinach 8.15-20.00.
* **Bezpłatny telefon zaufania dla dzieci i młodzieży**  
  tel. [**116 111**](http://116-111/)  
  Czynny całą dobę.
* **Całodobowy telefon dla kobiet doświadczających przemocy**  
  tel. [**600 070 717**](http://600-070-717/)  
  Czynny codziennie , całą dobę.
* **Internetowy telefon zaufania „ANONIMOWY PRZYJACIEL”**  
  tel. [**85 92 88**](http://85-92-88/)  
  Czynny codziennie od 18:00 do 04:00.
* **ITAKA – antydepresyjny telefon zaufania**  
  tel. [**22 484 88 01**](http://22-484-88-01/)  
  Czynny w poniedziałki i czwartki od 17.00 do 20.00.
* **Młodzieżowy telefon zaufania do rozmów o seksie  
  Piątkowe Pogotowie Pontonowe**  
  tel. [**22 635 93 92**](http://22-635-93-92/)  
  Czynny w piątki od godz. 16.00 do 20.00.
* **Młodzieżowy Telefon Zaufania**  
  tel. [**192 88**](http://192-88/)
* **Ogólnopolski Telefon Dla Ofiar Przemocy w Rodzinie  
  „Niebieska Linia”**  
  tel. [**800 120 002**](http://800-120-002/)  
  Czynny 7 dni w tygodniu od 12:00 do 18:00.
* **Ogólnopolski Telefon Zaufania „Narkotyki – Narkomania”**  
  tel. [**801 199 990**](http://801-199-990/)  
  Czynny od poniedziałku do piątku od 8.15 do 20.00.
* **Ogólnopolski Telefon Zaufania „Uzależnienia behawioralne”**  
  tel. [**801 889 880**](http://801-889-880/)  
  Czynny codziennie od godz. 17.00-22.00 z wyjątkiem świąt państwowych. Dzwoniąc płacisz tylko za pierwszy impuls połączenia.
* **Policyjny Telefon Zaufania ds. Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie**  
  tel. [**800 120 226**](http://800-120-226/)  
  Czynny od poniedziałku do piątku od godz. 9.30-15.30 (połączenie bezpłatne).
* **Poradnia Telefoniczna „Niebieskiej Linii”**  
  tel. [**22 668 70 00**](http://22-668-70-00/)  
  Czynna od poniedziałku do piątku od 12:00 do 18:00.
* **Telefon zaufania dla kobiet w ciąży i rodziny**  
  tel. [**85 732 22 22**](http://85-732-22-22/)  
  Czynny poniedziałek – piątek od 15:00 do 18:00.
* **Telefon Zaufania dla Osób Dorosłych w Kryzysie Emocjonalnym**  
  tel. [**116 123**](http://116-123/)  
  Czynny od poniedziałku do piątku od godz. 14.00-22.00 (połączenie bezpłatne).
* **Telefon zaufania HIV/AIDS**  
  tel. [**22 692 82 26**](http://22-692-82-26/)  
  Czynny od poniedziałku do piątku od 9:00 do 21:00.
* **Telefoniczna pierwsza pomoc psychologiczna**  
  tel. [**22 425 98 48**](http://22-425-98-98/)  
  Czynny poniedziałek – piątek od 17:00 do 20:00, sobota od 15:00 do 17:00.