

OGÓLNOPOLSKIE TELEFONY ZAUFANIA

1. **Ogólnopolski Telefon Zaufania Narkotyki – Narkomania**
 - 801 199 990
 - czynny codziennie w godzinach 16.00-21.00;
 - koszt jak za połączenie lokalne niezależnie od jego trwania
 - <http://www.kbpn.pl>
2. **Infolinia Stowarzyszenia KARAN (problemy narkotykowe)**
 - 800 120 289
 - czynny od poniedziałku do piątku w godzinach 10.00-17.00;
 - połączenie bezpłatne
3. **Anonimowa Policyjna Linia Specjalna**
 - 800 120 148
 - czynny całą dobę; połączenie bezpłatne
4. **Infolinia Pogotowia Makowego Towarzystwa „Powrót z U”**
 - 801 109 696
 - czynny od poniedziałku do piątku w godzinach 10.00-20.00 i w soboty 10.00-19.00;
 - koszt jak za połączenie lokalne niezależnie od jego trwania
5. **Internetowy Telefon Zaufania „Anonimowy Przyjaciel”**
 - czynny codziennie w godzinach 18.00-4.00
6. **Telefon Zaufania dla Kobiet w Cięży i Rodziny**
 - 85 732-22-22
 - (czynny od poniedziałku do piątku w godzinach 15.00-17.00)
7. **Ogólnopolskie pogotowie dla ofiar przemocy w rodzinie "Niebieska Linia" (przemoc, przemoc w rodzinie, przemoc w relacjach)**
 - 800 120 002 – telefon zaufania (czynny przez całą dobę)
 - niebieskalinia@niebieskalinia.info – poradnia mailowa
 - 22 250 63 12 – telefon dla specjalistów (czynny środy – 10.00–13.00)
 - koordynatorzy@niebieskalinia.info – poradnia mailowa dla specjalistów
8. **Narkomania — Pomoc Rodzinie, Infolinia Towarzystwa Rodzin i Przyjaciół Dzieci Uzależnionych „Powrót z U”**
 - 800 120 359
 - Czynny codziennie pon.–pt. w godzinach 10.00–20.00, soboty 10.00–19.00.
 - połączenie bezpłatne.
9. **Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży**
 - 116 111
10. **Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka**
 - 800 12 12 12
11. **POMARAŃCZOWA Linia – program informacyjno-konsultacyjny dla rodziców dzieci pijących alkohol i zażywających narkotyki**
 - 801 140 068
 - czynny od poniedziałku do piątku w godz. 14-20
 - porady/konsultacje on-line – pomoc@pomaranczowalinia.pl.
12. **AIDS – całodobowy ogólnopolski telefon Stowarzyszenia „Bądź z Nami”**

- 22 692 82 26
 - 801 888 448 (płatne za pierwszą minutę połączenia)
 - czynny w godzinach pracy ośrodka tj.: poniedziałek w godzinach 10.00 - 15.00, środa w godzinach 15.00 – 18.00, czwartek w godzinach 15.00 - 20.00
 - <http://www.swwaids.org>
 - <http://www.cd4.com.pl/organizacje/badz-z-nami>
- 13. Ogólnopolski Całodobowy Telefon Zaufania AIDS**
- 22 692 82 26
 - 801 888 448 (płatne za pierwszą minutę połączenia)
 - czynny od poniedziałku do piątku w godzinach 9.00 - 21.00 z wyłączeniem dni ustawowo wolnych od pracy
 - <http://www.aids.gov.pl>
- 14. Telefoniczna Pierwsza Pomoc Psychologiczna**
- 22 425-98-48
 - czynny od poniedziałku do piątku w godzinach 17:00-20:00, w soboty w godzinach 15:00-17:00
 - opłata zgodnie z cennikiem operatora telefonicznego
- 15. Młodzieżowy**
- 988
 - (pon.-pt. 13.00-18.00)
- 16. Młodzieżowy [i nie tylko] Telefon Zaufania**
- 9288
 - w dni powszednie w godz. 10–20.
- 17. Towarzystwa Pomocy Młodzieży**
- 22 635 54 67
 - (czynny w godzinach 14.00-18.00)
- 18. Uczennicy i Ucznia**
- 71 372 04 86
 - (pon. 17.00 - 19.00, śr. 19.00 - 21.00)
- 19. Dla dzieci i młodzieży dorastającej i dorosłej – telefon Fundacji Lepszy Świat**
- 022 672 52 26
- 20. Dla dzieci i nastolatków zaniedbanych, seksualnie wykorzystywanych, których rodzice piją – telefon Stowarzyszenia OPTA**
- 22 827 61 72
 - (pn.-pt. 15-18)
- 21. Komitet Ochrony Praw Dziecka**
- 22 831 24 29
 - (pn., śr.-pt. 9-14, wt. 9-18)
- 22. Telefon Zaufania Komitetu Ochrony Praw Dziecka**
- 22 6269419
- 23. Pogotowie rodzinne**
- 22 613 69 91
- 24. Poradnia Młodzieżowa i Rodzinna Towarzystwa Rozwoju Rodziny**
- 22 828 61 92
 - (pn.-pt. 15-20)
- 25. Ruch Pomocy Rodzinie**
- 22 621 03 67

- (pn.-pt. 10-17)
- 26. Skłócone małżeństwa, problemy młodzieżowe i osobiste**
 - 22 728 64 35
 - (codziennie 21-4, wt. 9-17)
- 27. Telefon "Stop Przemocy" dla Dzieci i Młodzieży oraz ich Rodziców**
 - 42 682 28 37
- 28. Telefon zaufania Poradni Profilaktyki i Terapii Uzależnień Monar**
 - 22 823 65 31
 - czynne w godzinach 9-21
- 29. Narkomania: Pomoc rodzinie - telefon Ogólnopolskiego Pogotowia Makowego**
 - 22 844 44 70
 - czynny od poniedziałku do piątku w godzinach 11.00 -19.00, soboty w godzinach 11.00 -15.00)
- 30. Telefon zaufania Polskiego Towarzystwa Zapobiegania Narkomanii**
 - 32 206 82 17
 - czynny w poniedziałki w godz.10-19.wtorki i piątki w godz. 15-19, środa w godz. 10-13, czwartek w godz. 14-19.
 - <http://www.ptzn.katowice.pl>
- 31. Dla kobiet – telefon wsparcia Federacji na rzecz Kobiet i Planowania Rodziny**
 - 22 635 93 92
 - (pn.-pt. 16-20)
- 32. Dla kobiet w ciąży**
 - 22 624 20 68, 0-602 285 444
 - (pn.-pt. 9-18)
- 33. Gdy Twoim problemem jest ciąża – telefon Fundacji Pro Familia**
 - 22 628 95 24
 - (pn.-pt. 10-18)
- 34. Dla kobiet w ciąży i matek małych dzieci – telefon Fundacji Rodzic po Ludzku**
 - 22 628 11 91
 - (pn.-pt. 9-12)
- 35. Telefon informacji i interwencji Fundacji "Rodzic po Ludzku"**
 - 22 627 27 03
 - (pon.-pt. 11-15)
- 36. STOP - telefon Centrum Praw Kobiet dla kobiet dotkniętych przemocą i dyskryminacją**
 - 22 621 35 37
 - (pn.-pt. 10-15)
- 37. Dla ojców i dzieci, których prawa nie są przestrzegane – telefon Stołecznego Stowarzyszenia Obrony Praw Ojca**
 - 22 844 14 82
 - (pon.-pt., godz. 10-11 i 20-21),
- 38. Dla rodzin osób zaginionych – telefon Fundacji ITAKA**
 - 801 24 70 70 lub 654 70 70
 - (codziennie, całodobowo)
- 39. Linia Żadnych Pytań – dla zaginionych, którzy chcą dać znak życia**
 - 22 654 70 70
 - (nd. 17-21)

40. **Dla zagrożonych przez sekty - telefon Fundacji Dominik**
 - 22 853 52 22
 - (pn., wt., czw. 12-19)
41. **Dla osób w trudnej sytuacji życiowej - telefon Biura Porad Obywatelskich**
 - 22 828 12 95
 - (pn. 10-19, wt.-pt. 9-17)
42. **Antydepresyjny Telefon Zaufania Centrum ITAKA**
 - 22 654 40 41
 - (pon., czw. godz. 17-20)
43. **Fundacja Nagle Sami**
 - 800 108 108
 - poniedziałek-piątek 14:00-20:00
44. **Krajowego Centrum Interwencyjno-Konsultacyjnego dla Ofiar Handlu Ludźmi**
 - 22 628 01 20
 - e-mail: info@kcik.pl

TERAPIA DLA MŁODZIEŻY I RODZIN – nieodpłatna

1. **Poradnia Specjalistyczna Młodzieżowy Ośrodek Profilaktyki i Psychoterapii MOP**
 - ul. Boryszewska 4, 00-781 Warszawa
 - tel. 22 646 57 25
 - <http://www.mop-poradnia.pl/>
2. **Poradnia TOP**
 - ul. Raszyńska 8/10, 02-026 Warszawa
 - tel. 22 8227717
 - <http://www.poradnia-top.pl/>
3. **Specjalistyczna Poradnia Profilaktyczno-Terapeutyczna dla Dzieci i Młodzieży OPTA**
 - ul. Wiśniowa 56, 02-520 Warszawa
 - tel. 22 826 39 16
 - <http://optaporadnia.pl/>
4. **Młodzieżowa Poradnia Profilaktyki i Terapii „Poza iluzją”**
 - ul. Dąbrowskiego 75A, 02-586 Warszawa
 - tel. 22 8444 94 61
 - <http://www.pozailuzja.pl/>
5. **Powiślańska Fundacja Społeczna**
 - ul. Mokotowska 55, 00-524 Warszawa
 - tel. 22 6257782
 - <https://www.pfs.pl/pl/>
6. **Towarzystwo Pomocy Młodzieży**
 - ul. Nowolipki 2, 00-160 Warszawa
 - tel. 22 887 88 05, 508 350 320
 - <http://tpm.org.pl/>
7. **Stowarzyszenie Aslan**
 - ul. Nowolipie 17, 00-150 Warszawa
 - tel. 22 636 49 04
 - <http://www.aslan.org.pl/>

8. Komitet Praw Dziecka

- ul. Oleandrów 6, 00-629 Warszawa
- tel. 22 626 94 19
- <http://kopd.pl/>

9. Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę (dawniej: Dzieci Niczyje)

○ **Centrum Dziecka i Rodziny im. Aliny Margolis-Edelman**

ul. Walecznych 59, 03-926 Warszawa

tel.: 22 616-16-69, faks: 22 672 65 86

<http://fdds.pl/kontakt/centrum-dziecka-rodziny/>

a) Centrum Pomocy Dzieciom im. Ireny Kornatowskiej

ul. Mazowiecka 12/25, 00-048 Warszawa

tel.: 22 826 88 62, faks: 22 826 14 34

<http://fdds.pl/kontakt/centrum-pomocy-dzieciom-warszawa/>

10. Specjalistyczna Poradnia Rodzinna Dzielnicy Bielany m.st. Warszawy

- Al. Zjednoczenia 11, 01-829 Warszawa
- tel. 22 8647306
- <http://www.sprbielany.waw.pl/>

11. Specjalistyczna Poradnia Rodzinna Dzielnicy Bemowo m.st. Warszawy

- ul. Pełczyńskiego 28E, 01-4171 Warszawa
- tel. 22 6641342, 22 664 08 49
- <http://www.spr.bemowo.waw.pl/>

12. Specjalistyczna Poradnia Rodzinna Dzielnicy Wawer m.st. Warszawy

- ul. Włókiennicza 54, 04-974 Warszawa
- tel. 22 612 77 97
- <http://sprwawer.pl/>

13. Stowarzyszenie dla Rodzin

a) ul. Ząbkowska 39, 03-736 Warszawa

22 619 42 67

<http://www.stowarzyszeniedlarodzin.pl/>

b) ul. Pszczyńska 26 m 57; Warszawa

tel/fax (22) 253-49-47; kom: 518 452 047

<http://www.stowarzyszeniedlarodzin.pl/>

c) ul. Nowodworska 35 m 51; Warszawa

tel/fax (22) 290-53-90; kom: 696 509 924

<http://www.stowarzyszeniedlarodzin.pl/>

14. Fundacja Centrum Edukacji Liderkiej

- ul. Wiśniowa 42/39, 00-001 Warszawa
- tel. 22 646 22 56
- <http://www.fundacjace1.pl>

15. Instytut Psychiatrii i Neurologii, Klinika Psychiatrii Dzieci i Młodzieży

- ul. Sobieskiego 9
- tel. 22 458 28 00
- <http://www.ipin.edu.pl/strefa-pacjenta/struktura/klinika-psychiatrii-dzieci-i-mlodziezy/>

16. Samodzielny Wojewódzki Zespół Publicznych Zakładów Psychiatrycznej Opieki Zdrowotnej

- ul. Nowowiejska 27

- tel. 22 8252031
 - <http://www.szpitalnowowiejski.pl/>
 - <http://www.psych.waw.pl/>
- 17. Mazowieckie Centrum Neuropsychiatrii i Rehabilitacji dzieci i Młodzieży**
- Zagórze k. Warszawy, 05-462 Wiązowna
 - 22 468 24 00
 - <http://www.centrumzagorze.pl/>
- 18. Specjalistyczna Poradnia Rodzinna ds. Przeciwdziałania Przemocy**
- ul. Belgijska 4, Warszawa
 - tel. 22 845 12 12
 - <http://www.przemocdomowa.pl/>
- 19. Stowarzyszenie Niebieska Linia**
- ul. Jaktorowska 4
 - tel. : 22 499-37-33
 - <http://www.niebieskalinia.org>
- 20. Stowarzyszenie Od-Do**
- ul. Siemdiogordzka 5, kl. II Warszawa
 - tel. 22 6320909
 - <http://www.od-do.org/>
- 21. Centrum Odwykowe Petra**
- Al. Jerozolimskie 47 lok. 3
 - Tel. 22 629-25-85
 - <http://centrumodwykowe.waw.pl/>
- 22. Poradnia Terapii Uzależnień**
- ul. Jagiellońska 34, Warszawa
 - tel. 22 619 60 65
 - <http://centrumodwykowe.waw.pl>
- 23. Poradnia Terapii Uzależnień**
- ul. Elektoralna 26, Warszawa 00-892
 - tel. 22 620 35 24
 - www.zozwola.pl/przychodnia/?id=40
- 24. Fundacja Etoh**
- ul. Mszczonowska 6, 01-254 Warszawa
 - tel. 22 863 87 38
 - <http://www.etoh.edu.pl/>
- 25. Wojewódzka Konsultacyjna Przychodnia Specjalistyczna dla Dzieci i Młodzieży**
- ul. Dzielna 7, Warszawa
 - tel. 22 8311920
 - <http://www.centrumzagorze.pl/psychiatria-i-uzaleznienia/poradnie/poradnia-zdrowia-psychicznego-dla-dzieci-i-mlodziezy-w-warszawie>
- 26. Oddział Dzienny Psychiatryczny**
- ul. Dolna 42, Warszawa
 - tel. 22 826 06 63
 - <http://www.szpitalnowowiejski.pl/index.php/oddzialy/oddzial-xiii-dzienny-zaburzen-nerwicowych>
- 26. Ośrodek Psychoterapii i Promocji Zdrowia Ogród**
- ul. Jana Olbrachta 118A/12
 - tel. 22 665 77 17

- <http://www.psychoterapiawarszawa.pl/>

POMOC ODPLATNA

1. INTRA

- ul. Bajana 40, Warszawa
- tel. 22 892 00 66
- <https://www.osrodekintra.pl/>

2. Centrum CTPB

- ul. Wilcza 28 lok. 20 (wejście w oficynie),
00-544 Warszawa
- Tel. kom. 606 677 260
- <http://www.ctpb.pl/>

3. Centrum CBT

- ul. Marszałkowska 8 lok. 11
00-590 Warszawa
- tel.: [506 070 603](tel:506070603)
- ul. Wołodyjowskiego 74
02-724 Warszawa
- tel.: [507 130 919](tel:507130919)
- <http://cbt.pl>

4. Fundacja Synapsis

- ul. Ondraszka 3, 02-085 Warszawa
- tel./fax (+48 22) 825 87 42
- <http://synapsis.org.pl/>

5. PRATIR

- ul. Wilcza 31 m.7 kl. A (IV p.), 00-544 Warszawa
- tel. 22 46 800 65, 53 58 800 65
- <http://www.pratir.pl/>

6. Laboratorium Psychoedukacji

- ul. Katowicka 18
- tel. 22 617 61 64
- <https://www.lps.pl/>

7. Polskie Centrum Mediacji

- ul. Jagiellońska 58 lok. 122; 03-468 Warszawa
- tel. 22 826 06 63
- <http://mediator.org.pl/>

8. Ośrodek Regeneracja

- ul. Tucholska 37 (300 m od pl. Wilsona), 01-618 Warszawa
- tel. [22 280 92 00](tel:222809200)
- <https://www.osrodekregeneracja.pl/>

9. MABOR

- ul. Św. Bonifacego 104, 02-909 Warszawa
- 603 116 669, 22 842 25 71
- <https://www.mabor.com.pl/>