

Telefony pomocowe

116 111

**Telefon Zaufania dla Dzieci
i Młodzieży**

bezpłatny, całodobowy
i działający codziennie

czat pomocowy:
www.116111.pl/czatuj

116 123

**Kryzysowy Telefon
Zaufania**

bezpłatny, całodobowy i
działający codziennie

800 111 123

**Tumbo Linia
telefon dla dzieci i nastolatków,
które doświadczają żałoby**

bezpłatny, czynny
od poniedziałku
do piątku w godzinach
12:00-18:00

800 108 108

**Bezpłatna linia wsparcia
dla osób,
które doświadczają żałoby**

czynny od poniedziałku
do piątku w godzinach
14:00-20:00

800 12 12 12

**Telefon Zaufania Rzecznika
Praw Dziecka**

bezpłatny, całodobowy
i działający codziennie

czat pomocowy:
<https://czat.brpd.gov.pl>

800 702 222

**Centrum Wsparcia
dla Osób Dorosłych
w Kryzysie Psychicznym**

bezpłatny, całodobowy
i działający codziennie

800 119 119

**Telefon Zaufania Towarzystwa
Przyjaciół Dzieci**

czynny codziennie
w godzinach 14:00-22:00

czat pomocowy:
[https://800119119.pl/czat-
zaufania](https://800119119.pl/czat-zaufania)

800 800 602

**Telefon dla rodziców
dzieci w kryzysie**

czynny od poniedziałku
do piątku w godzinach
15:00-19:00

Strona Fundacji Życie Warto Jest Rozmowy: <https://zwjr.pl>