

## KRYZYS PSYCHICZNY- GDZIE SZUKAĆ POMOCY ? Telefony pomocowe

- **Całodobowa Linia Wsparcia 800 70 2222**
- **Antydepresyjny Telefon Zaufania (22) 484 88 01**
- **Telefon zaufania dla młodzieży 116 111**
- **Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka 800121212 (bezpłatny i czynny od poniedziałku do piątku w godzinach od 8.15 do 20.00)**
- **800 12 00 02 „Niebieska Linia” Ogólnopolski telefon dla ofiar przemocy w rodzinie**
- **Bezpłatna linia wsparcia dla osób po stracie bliskich, tel. 0 800 108 108 (poniedziałek-piątek od 14.00 do 20.00)**
- **Stowarzyszenia Animo – Odważ się żyć! Wsparcie psychologiczne osób trudnościami z powodu zaburzeń lękowych. tel. 22 270 11 65. Infolinia (w języku polskim) czynna jest od poniedziałku do czwartku w godzinach 18:00-21:00. Porady mailowe (w języku polskim i angielskim) pod adresem: [psycholog@stowarzyszenieanimo.pl](mailto:psycholog@stowarzyszenieanimo.pl)**
- **Młodzieżowy telefon zaufania do rozmów o seksie Piątkowe Pogotowie Pontonowe tel. 22 635 93 92, czynny pon.-pt. 16.00-20.00**
- **Dla dzieci i nastolatków zaniedbanych, seksualnie wykorzystywanych, których rodzice piją - telefon Stowarzyszenia OPTA, 22 27 61 72 (pon.-pt. 15-18)**
- **Telefon zaufania w przypadku myśli samobójczych, 22 628 52 22 jest czynny od poniedziałku do piątku, w godzinach 18:00-21:00**
- **Infolinia stowarzyszenia Karan (problemy narkotykowe) tel. 800 120 289 (poniedziałek – piątek od 9:00do 17:00, połączenie bezpłatne)**
- **Ogólnopolski Telefon Zaufania, „Narkotyki – Narkomania”, tel. 801 199 990(codziennie od godz. 16.00-21.00)**
- **Anonimowa policyjna linia specjalna – zatrzymać przemoc tel. 800 120 148 (całodobowo, połączenie bezpłatne)**
- **Telefoniczna Pierwsza Pomoc Psychologiczna tel. 22 425 98 48(poniedziałek – piątek od 17:00 do 20:00 / sobota od 15:00 do 17:00)**

**WAŻNE !**

**W dniach 22.03.2025 i 29.03.2025 r. w godz. 9.00-13.00  
odbędą się dyżury interwencyjne psychologów z PPP  
w Tarnobrzegu (ul. Kościuszki 30) dla młodzieży w  
kryzysie psychicznym:**

**22.03.2025 r.**

**g. 9.00-11.00**

Agnieszka Małecka

Małgorzata Lis

**g. 11.00-13.00**

Karolina Chyła

Małgorzata Baranowska

**29.03.2025 r.**

**g. 9.00-11.00**

Katarzyna Dziuba-Owsianka

Irmina Wójcik

**g. 11.00-13.00**

Anna Suszyńska

Joanna Kubacka