Karta do pobrania · Dla wszystkich

Gdzie szukać pomocy

CO JEST W ŚRODKU

- Co zrobić, gdy życie jest zagrożone
- Dziesięć bezpłatnych telefonów wsparcia z opisem, dla kogo jest każdy z nich
- Gdzie dostać pomoc bez skierowania: osobno dla dorosłych, osobno dla dzieci i młodzieży
- Numery sprawdzone w październiku 2026 r.

Jak korzystać. Wydrukuj i powieś w widocznym miejscu: w gabinecie, w szkole, w domu.

Gdzie szukać pomocy

Bezpłatne telefony wsparcia w Polsce. Wydrukuj i powieś w widocznym miejscu: w gabinecie, w szkole, w domu.

Jeśli życie jest zagrożone, dzwoń pod 112 albo jedź na najbliższy szpitalny oddział ratunkowy (SOR). Nie zostawiaj osoby w kryzysie samej.

NUMER	DLA KOGO	UWAGI
112	**Numer alarmowy**	Bezpośrednie zagrożenie życia lub zdrowia. Całą dobę.
116 111	**Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży**	Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę. Całą dobę, także czat na 116111.pl.
800 12 12 12	**Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka**	Dla dzieci, młodzieży i dorosłych w sprawach dzieci. Całą dobę.
116 123	**Kryzysowy Telefon Zaufania**	Dla dorosłych w kryzysie emocjonalnym.
800 70 2222	**Centrum Wsparcia dla Osób w Kryzysie Psychicznym**	Dla dorosłych. Całą dobę, także czat i e-mail.
800 120 002	**Niebieska Linia**	Ogólnopolskie Pogotowie dla Ofiar Przemocy w Rodzinie. Całą dobę.
800 108 108	**Linia Wsparcia dla Osób po Stracie Bliskich**	Fundacja Nagle Sami. Dla osób w żałobie.
800 199 990	**Telefon Zaufania Narkotyki – Narkomania**	Dla osób używających substancji i ich bliskich.
801 889 880	**Pomoc w uzależnieniach behawioralnych**	Granie, hazard, internet. Dla osób uzależnionych i ich bliskich.
801 140 068	**Pomarańczowa Linia**	Dla rodziców, których dzieci piją alkohol lub używają substancji.

Bez skierowania: dorośli

Centra zdrowia psychicznego (CZP) przyjmują bez skierowania i bez rejestracji z wyprzedzeniem w punkcie zgłoszeniowo-koordynacyjnym. Wyszukiwarka: pacjent.gov.pl.

Bez skierowania: dzieci i młodzież

Ośrodki środowiskowej opieki psychologicznej i psychoterapeutycznej (I poziom referencyjny) przyjmują bez skierowania. Wyszukiwarka placówek NFZ: gdzieleczyc.pl.

Numery sprawdzone w październiku 2026 r. na listach NFZ i Państwowej Komisji do spraw przeciwdziałania wykorzystaniu seksualnemu małoletnich. Godziny pracy linii się zmieniają, dlatego sprawdzaj je na stronach organizacji.