

Telefony zaufania w Polsce

	TELEFON	NAZWA	DNI I GODZINY
Białystok	85 732-22-22	Rodzinny Telefon Zaufania	pn – pt 15.00 – 18.00
Bielsko-Biała	33 812-26-67	Katolicki Telefon Zaufania	codziennie 15.00 – 18.00
Bochnia	14 611-95-95	Telefon Zaufania "Arka"	pn – sb 19.00 – 21.00
Chorzów	32 241-54-73	Telefon Zaufania ORPA	pn 12.00 – 16.00 śr 14.30 – 18.00
Czeladź	32 265-66-22	Telefon Zaufania	pn 14.00 – 19.00 wt i pt 16.00 – 18.00 śr i czw 15.00 – 18.00
Częstochowa	192-88 lub 34 366 49 88	Telefon Zaufania	codziennie 16.00 – 6.00
Częstochowa	34 365-22-55	Jasnogórski Telefon Zaufania	codziennie 20.00 – 24.00
Gdańsk	192-88 lub 58 301-00-00	Gdański Telefon Zaufania "Anonimowy Przyjaciel"	codziennie 10.00 – 14.00 oraz 16.00 – 6.00
Jastrzębie Zdrój	32 471-78-78	Telefon Zaufania "Kontakt"	pn – pt 18.00 – 22.00
Katowice	32 258-65-55	Telefon Zaufania	codziennie 14.00 – 6.00

Telefony zaufania w Polsce

Katowice	32 253-05-00	Katolicki Telefon Zaufania	całodobowo
Kraków	12 192-88	Młodzieżowy Telefon Zaufania	pn – pt 10.00 – 22.00
Kraków	12 413-71-33	Telefon Zaufania	pn – pt 16.00 – 21.00
Kraków	12 411-60-44	Telefon Zaufania dla Osób z Problemem Alkoholowym	całodobowo
Lublin	81 747-98-21	Telefon Zaufania dla Osób Niepełnosprawnych	-
Łódź	42 637-17-15	Telefon Zaufania "Zakręt"	środy 16.00 – 22.00 sb od 10.00 do 22.00 w niedzielę
Miechów	41 383-05-20	Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży	pn – pt 17.00 - 19.00
Mysłowice	32 225-50-12	Telefon Zaufania dla Osób z Problemem Alkoholowym	pn – pt 17.00 – 20.00
Olsztyn	89 192-88 lub 89 527 00 00	Telefon Zaufania "Anonimowy Przyjaciel"	całodobowo
Piekary Śląskie	32 391 00 00	Punkt Konsultacyjny dla Osób Uzależnionych	pn – pt 17.00 – 20.00
Poznań	61 865-10-00	Katolicki Telefon Zaufania	pn – czw 17.00 – 22.00

Telefony zaufania w Polsce

			pt i sb 17.00 – 6.00
Radom	0 800 311 800	Linia Braterskich Serc	pn – pt 18.00 – 22.00
Siedlce	0 800 664 447	Katolicki Telefon Zaufania	pn – sb 17.00 – 20.00
Siedlce	25 644 57 06	Stow. Rodzin Abstynenckich "Styl życia"	codz. 17.00 do 20.00, śr. pt. od 14.00 do 16.00
Słupsk	59 841 46 05	Telefon Zaufania "Centrum Trzeźwości"	pn – sb 17.00 – 22.00
Sosnowiec	32 266 24 34	Telefon Zaufania o Problemie Alkoholowym	pn – pt 19.00 – 21.00
Sosnowiec	32 29 29 893	Katolicki Telefon Zaufania	pn - sb 16.00 – 21.00
Szczecin	91 885 1111 lub 0 801 009 741	Katolicki Telefon Zaufania	pn – sb 17:00 - 20:00 (z wyjątkiem świąt kościelnych)
Szczecin	91 813 63 63	Szczeciński Telefon Zaufania "Anonimowy Przyjaciel"	pn – pt 17:00 - 20:00
Świętochłowice	32 770 00 44	Telefon Zaufania dla Osób z Problemem Alkoholowym	pn – sob 17.00 – 20.00
Tarnów	14 621-01-91	Telefon Zaufania "Arka"	pn – czw 16.00 – 20.00 pt – sb 16.00 – 6.00

Telefony zaufania w Polsce

Tarnów	14 192-88 lub 14 622-40-43	Telefon Zaufania i Koleżeński Telefon Zaufania	pn – pt 16.00 – 18.00
Toruń	56 622-00-00	Telefon Zaufania	pn – pt 17.00 – 21.00
Warszawa	22 192-88	Młodzieżowy Telefon Zaufania	pn – pt 12.00 – 18.00
Warszawa	22 628-52-22	Telefon Zaufania dla Gejów, Lesbijek Osób Transseksualnych oraz ich Przyjaciół i Bliskich	pn – pt 18.00 – 21.00 (z wyjątkiem świąt)
Warszawa	22 665 39 77	Stowarzyszenia Profilaktyki Depresji „Iskra	pt 13.00 - 16.00
Warszawa	116 111	Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży	pon - sob 12.00 - 20.00
Warszawa	801-199-990	Ogólnopolski Telefon Zaufania Narkotyki – Narkomania	niedz-sob 16.00-21.00
Wrocław	71 77 66 208	Telefon Zaufania	sb. nd i święta 9.00 do 20.00
Wrocław	71 321-35-46	Duszpasterski Telefon Zaufania	pn – sb 18.00 – 21.00
Zakopane	18 192-88	Zakopiański Telefon Zaufania	codziennie od 18.00 do 22.00
Zielona Góra	68 327-18-63	Telefon Zaufania	śr, pt, nd 17:00 - 21:00