

### **TELEFONY DLA OSÓB W KRYZYSIE EMOCJONALNYM:**

- **Telefon Zaufania dla Osób Dorosłych w Kryzysie Emocjonalnym**  
tel. **116 123** czynny od poniedziałku do piątku od 14:00 do 22:00  
Połączenie bezpłatne
- **Ośrodek Interwencji Kryzysowej – pomoc psychiatryczno-pedagogiczna**  
tel. **22 855 44 32**
- **Ośrodek Interwencji Kryzysowej**  
tel. **22 837 55 59** poniedziałek – piątek od 8:00 do 20:00
- **Młodzieżowy Telefon Zaufania**  
tel. **192 88**
- **Bezpłatny telefon zaufania dla dzieci i młodzieży**  
tel. **116 111** czynny codziennie od 12:00 do 02:00
- **Bezpłatny kryzysowy telefon zaufania dla dzieci i młodzieży**  
tel. **116 111** czynny codziennie od 12:00 do 2:00
- **INTERNETOWY TELEFON ZAUFANIA „ANONIMOWY PRZYJACIEL”**  
tel. **85 192 88** lub **527 00 00** czynny codziennie od 18:00 do 04:00
- **TELEFONICZNA PIERWSZA POMOC PSYCHOLOGICZNA**  
tel. **22 425 98 48** poniedziałek – piątek od 17:00 do 20:00, sobota od 15:00 do 17:00
- **KATOLICKI TELEFON ZAUFANIA „NADZIEJA”**  
tel. **58 380 21 41** od poniedziałku do piątku od 17.00 do 21.00

### **TELEFONY DLA OSÓB ZAGROŻONYCH DEPRESJĄ:**

- **Antydepresyjny Telefon - Forum Przeciw Depresji**  
tel. **22 594 91 00** czynny w każdą środę i czwartek od 17:00 do 19:00  
koszt połączenia jak na numer stacjonarny, wg taryfy Twojego operatora telefonicznego
- **ITAKA – antydepresyjny telefon zaufania**  
tel. **22 484 88 01** poniedziałki i czwartki od 17:00 do 20:00

### **TELEFONY DLA OSÓB UZALEŻNIONYCH:**

- **Ogólnopolski Telefon Zaufania - „Uzależnienia behawioralne”**  
tel. **801 889 880** Czynny codziennie od 17.00 do 22.00 z wyjątkiem świąt państwowych.  
Dzwoniąc płacisz tylko za pierwszy impuls połączenia
- **Ogólnopolski Telefon Zaufania „Narkotyki – Narkomania”**  
tel. **801 199 990** czynny codziennie od 16:00 do 21:00  
dzwoniąc płacisz tylko za pierwszy impuls połączenia
- **INFOLINIA STOWARZYSZENIA KARAN (PROBLEMY NARKOTYKOWE)**  
tel. **800 120 289**  
poniedziałek – piątek od 9:00 do 17:00  
połączenie bezpłatne
- **INFOLINIA POGOTOWIA MAKOWEGO „POWRÓT Z U”**  
tel. **801 109 696** poniedziałek – piątek od 10:00 do 20:00, sobota od 10:00 do 19:00
- **NARKOMANIA – POMOC RODZINIE INFOLINIA TOWARZYSTWA RODZIN I PRZYJACIÓŁ DZIECI UZALEŻNIONYCH „POWRÓT Z U”**

- tel. 800 120 359 poniedziałek – piątek od 10:00 do 20:00, sobota od 10:00 do 15:00
- **POMARAŃCZOWA LINIA – PROGRAM INFORMACYJNO-KONSULTACYJNY DLA RODZICÓW DZIECI PIJĄCYCH ALKOHOL I ZAŻYWAJĄCYCH NARKOTYKI**  
tel. 801 140 068 poniedziałek – piątek od 14:00 do 20:00

### **TELEFONY DLA OSÓB DOŚWIADCZAJĄCYCH PRZEMOCY:**

- ✓ **Ośrodek Interwencji Kryzysowej – poradnia ds. przeciwdziałania przemocy w rodzinie**  
tel. 22 845 12 12 lub 667 833 400  
poniedziałek – piątek od 08:00 do 20:00
- ✓ **Ogólnopolski Telefon Dla Ofiar Przemocy w Rodzinie „Niebieska Linia”**  
tel. 800-120-002 telefon pracuje 7 dni w tygodniu od 12:00 do 18:00
- ✓ **Poradnia Telefoniczna „Niebieskiej Linii”**  
tel. 22 668 70 00 poniedziałek – piątek od 12:00 do 18:00
- ✓ **Policyjny Telefon Zaufania ds. Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie**  
Tel. 800 120 226 czynny od poniedziałku do piątku od godz. 9.30-15.30  
połączenie bezpłatne
- ✓ **CAŁODOBOWY TELEFON DLA KOBIET DOŚWIADCZAJĄCYCH PRZEMOCY**  
tel. 600 070 717 codziennie / całodobowo
- ✓ **BEZPIECZEŃSTWO W INTERNECIE**  
tel. 800 100 100 poniedziałek – piątek od 12:00 do 15:00
- ✓ **ANONIMOWA POLICYJNA LINIA SPECJALNA – ZATRZYMAĆ PRZEMOC**  
tel. 800 120 148 czynny całą dobę  
połączenie bezpłatne

### **TELEFONY POMOCOWE ZWIĄZANE Z PŁCIOWOŚCIĄ/SEKSUALNOŚCIĄ**

- ✚ **Młodzieżowy telefon zaufania do rozmów o seksie - Piątkowe Pogotowie Pontonowe**  
tel. 22 635 93 92 czynny w piątki od 16:00 do 20:00
- ✚ **SEXEDPL „ZAPYTAJ BASIĘ”**  
na [www.sexedpl.pl](http://www.sexedpl.pl) środa od 18:00 do 20:00
- ✚ **TELEFON ZAUFANIA DLA KOBIET W CIĄŻY I RODZINY**  
tel. 85 732 22 22 poniedziałek – piątek od 15:00 do 18:00
- ✚ **TELEFON ZAUFANIA DLA GEJÓW, LESBIJEK OSÓB TRANSEKSWALNYCH ORAZ ICH BLISKICH**  
tel. 22 628 52 22 od poniedziałku do piątku od 18.00 do 21.00 (z wyjątkiem świąt)

### **TELEFONY DLA OSÓB DOŚWIADCZAJĄCYCH ŻAŁOBY:**

- **TUMBOLINIA TEL. DLA OSÓB W ŻAŁOBIE**  
tel. 800 111 123 od poniedziałku do piątku od 12.00 do 18.00
- **NAGLE SAMI DLA OSÓB W ŻAŁOBIE, KTÓRE POTRZEBUJĄ POMOCY**  
dzwoniący mogą anonimowo porozmawiać o swojej sytuacji, otrzymać wsparcie czy zasięgnąć porad

tel. **800 108 108** czynny od poniedziałku do piątku, w godzinach 17.00 - 20.00. Jest bezpłatny, rozmowy nie są nagrywane  
Dyżur SKYPE działa w godzinach 14.00 - 20.00 - znajdziecie ich na komunikatorze jako FUNDACJA NAGLE SAMI

#### **POZOSTAŁE:**

- ❖ **Biuro Rzecznika Praw Pacjenta**  
tel. **800 190 590** czynne od poniedziałku do piątku od 8:00 do 21:00  
połączenie bezpłatne
- ❖ **Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka**  
tel. **800 12 12 12** czynny od poniedziałku do piątku od 8:15 do 20:00
- ❖ **Infolinia Rzecznika Praw Obywatelskich**  
tel. **800 676 676** czynna w poniedziałku od 10:00 do 18:00, od wtorku do piątku od 8:00 do 16:00
- ❖ **TELEFON ZAUFANIA HIV/AIDS**  
tel. **22 692 82 26** od poniedziałku do piątku od 9:00 do 21:00
- ❖ **TELEFON ZAUFANIA DLA OSÓB NIEPEŁNOSPRAWNYCH**  
tel. **81 747 98 21** od poniedziałku do piątku od 09:00 do 16:00

#### **TELEFONY DLA OSÓB POTRZEBUJĄCYCH POMOCY W NASZYM REGIONIE:**

- **STOWARZYSZENIE KROPKA WOLNI OD UZALEŻNIEŃ**  
tel. **600 964 749**  
mail: [stowarzyszenie.kropka@gmail.com](mailto:stowarzyszenie.kropka@gmail.com)
- **KLUCZ NADZIEI DLA OSÓB BĘDĄCYCH W KRYZYSIE** - uzależnionych, cierpiących z powodu uzależnienia swoich bliskich, doświadczających przemocy, w trakcie rozwodu, ważnych dla siebie zmian w życiu  
CENTRUM PROFILAKTYKI I TERAPII DLA DOROSŁYCH , DZIECI I MŁODZIEŻY  
W ROGOWIE, Rogowo 47, 72-330 Mrzeżyno  
Tel.: **0 518 332 824 , 0 570 666 809**
- **PORADNIA TERAPII UZALEŻNIENIA I WSPÓLUZALEŻNIENIA OD ALKOHOLU REMEDIUM**  
ul. Zapleczna 7g, Kołobrzeg  
tel. **0 518 332 824**
- **MOPS - DZIAŁU WSPIERANIA RODZINY I PIECZY ZASTĘPCZEJ**  
tel. **94 35 52 339**; e-mail: [m.jankowska@mops.kolobrzeg.pl](mailto:m.jankowska@mops.kolobrzeg.pl)  
Okopowa 15, I piętro, budynek Centrum Spraw Społecznych, pokój nr 142  
godziny urzędowania: poniedziałek - piątek: 7:30-15:30
- **PORADNIA PSYCHOLOGICZNO-PEDAGOGICZNA**  
Ul. Piastowska 9, Kołobrzeg  
tel./fax: **(94) 35 454 47**  
e-mail: [poradniakg@post.pl](mailto:poradniakg@post.pl) / [ppp@kolobrzeg.powiat.pl](mailto:ppp@kolobrzeg.powiat.pl)
- **FENIKS STOWARZYSZENIE UŻYTKOWNIKÓW PSYCHIATRYCZNEJ OPIEKI ZDROWOTNEJ ORAZ ICH RODZIN I PRZYJACIÓŁ**  
ul. Warszawska 15, 78-100 Kołobrzeg

**Tel. 0601543013, lub (94) 3528361. w. 312**

- **FUNDACJA RÓWNE SZANSE. Niepubliczna Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna**  
dla rodziców zaniepokojonych rozwojem lub zachowaniem swoich dzieci oraz do  
tych, którzy chcieliby wspomagać prawidłowy rozwój dziecka  
Ul. Grochowska 9, Kołobrzeg  
<http://www.nppprowneszanse.pl/>, [logopeda.skk@gmail.com](mailto:logopeda.skk@gmail.com)  
Tel. 663 993 384
- **PORADNIA ZDROWIA PSYCHICZNEGO Beata i Dariusz Borkowscy**  
Ul. Kupiecka 5a  
**tel.: +48943531811**
- **PORADNIA ZDROWIA PSYCHICZNEGO DLA MŁODZIEŻY**  
Ul. Kościuszki 7, 75-404 Koszalin  
**tel. +48943417727**, e-mail: [ewa602@interia.pl](mailto:ewa602@interia.pl)  
[3200821@zoz.org.pl](mailto:3200821@zoz.org.pl)
- **PORADNIA ZDROWIA PSYCHICZNEGO**  
Rejestracja od poniedziałku do piątku od 07.30 do 14.30 osobiście lub pod numerem  
**Tel. 94 35 30 252**  
Lokalizacja: Wejście do Szpitala od strony Kanału Drzewnego