**Spis numerów telefonów placówek pomocowych:**

**1.Telefon zaufania dla Dzieci i Młodzieży**

tel.116 111 – czynny 7 dni w tygodniu 24 h na dobę

**2.Bezpłatna infolinia dla dzieci , młodzieży**

tel. 800 080 222- czynny 7 dni w tygodniu 24 h na dobę

**3.Rzecznik Praw Dziecka**

tel.800 121 212 od pon- pt: 8:15-20:00

**4.Antydepresyjny Telefon Forum Przeciw Depresji**

tel.22 594 91 00 od śr-czw:17:00-19:00

**5.Telefon zaufania dla osób dorosłych w kryzysie emocjonalnym**

tel.116 123 od pon- pt : 14:00- 22:00

**6.Telefon dla rodziców i nauczycieli w sprawie bezpieczeństwa dzieci**

tel.800 100 100 od pon-pt: 12:00- 15:00

**7. Itaka – Antydepresyjny telefon zaufania**

tel. 22 484 88 01 : **Dyżury psychologów :**  pon, wt, pt, nd od 15:00- 20:00

**Dyżury psychiatrów** : śr, pt od 10:00 - 15:00