

## ZDROWIE PSYCHICZNE

**531 248 692**

**531 248 496**

**PUNKT REGIONALNEGO  
CENTRUM KRYZYSOWEGO  
W STARAGRZDZIE**

- poniedziałek-piątek
- 8:00-20:00
- opłata według taryfy operatora

Udzielanie wsparcia psychologicznego pomocy osobom, które są w trakcie lub po przebytych kryzysie psychicznym.

**KRYZYSOWY TELEFON  
ZAUFANIA – WSPARCIE  
PSYCHOLOGICZNE**

**116 123**

- czynny codziennie
- 14:00-22:00
- bezpłatny

Oferta skierowana do osób dorosłych pozostających w kryzysie emocjonalnym, potrzebujących wsparcia i porady psychologicznej.

**ANTYDEPRESYJNY  
TELEFON ZAUFANIA  
CENTRUM ITAKA**

**22 484 88 01**

- poniedziałki, czwartki
- 17:00-20:00
- opłata według taryfy operatora

Oferta skierowana do osób, które podejrzewają u siebie depresję. Specjaliści udzielają wsparcia, podpowiadają, co robić tłumaczą, na czym polega leczenie oraz terapia osób z rozpoznaną depresją.

**TELEFON ZAUFANIA DLA  
OSÓB STARSZYCH**

**22 635 09 54**

- poniedziałek-piątek
- 17:00-20:00
- opłata według taryfy operatora

Oferta adresowana do samotnych seniorów, potrzebujących wsparcia psychologicznego, które ma w szczególności przeciwdziałać negatywnym konsekwencjom izolacji związanej z pandemią.

**DOBRE SŁOWA – TELEFON  
DLA SENIORÓW**

**12 333 70 88**

- czynny codziennie
- 10:00-12:00, 17:00-19:00
- opłata według taryfy operatora

Oferta jest adresowana do samotnych seniorów, potrzebujących wsparcia psychologicznego, które ma w szczególności przeciwdziałać negatywnym konsekwencjom izolacji związanej z pandemią.

---

**TELEFONICZNA PIERWSZA  
POMOC PSYCHOLOGICZNA**

**22 425 98 48**

- poniedziałek-piątek 17:00-20:00
- sobota 15:00-17:00
- opłata według taryfy operatora

Oferta skierowana do osób dorosłych pozostających w kryzysie emocjonalnym, potrzebujących wsparcia i porady psychologicznej.

**PRZECIWDZIAŁANIE PRZEMOCY**

**PRZYJDŹ „PO MOC” –  
SPECJALISTYCZNE WSPARCIE  
DLA OSÓB UWIKŁANYCH W  
PRZEMOC DOMOWĄ**

**502 306 043**

- poniedziałek-piątek
- 19:00-21:00
- opłata według taryfy operatora

Poradnictwo telefoniczne uruchomione dla mieszkańców Miasta Stargard przez MOPS w Stargardzie. Telefon skierowany do osób uwikłanych w przemoc domową.

**PUNKT INFORMACYJNO-  
KONSULTACYJNY  
W STARGARDZIE**

**91 578 08 43**  
**pracownik socjalny**

- poniedziałek-piątek
- 7:00-21:00
- opłata według taryfy operatora

Do głównych zadań punktu informacyjno- konsultacyjnego należy wsparcie osób i rodzin w kryzysie lub stanie pokryzysowym, poprzez udzielenie szybkiej pomocy psychologicznej, prawnej oraz doradztwa pedagogicznego, socjalnego.

**OGÓLNOPOLSKI TELEFON  
DLA OFIAR PRZEMOCY  
W RODZINIE – „NIEBIESKA  
LINIA”**

**800 120 002**

- czynny codziennie
- całodobowy
- bezpłatny

Oferta skierowana do osób, które doświadczają przemocy i chcą uzyskać wsparcie, pomoc psychologiczną, informacje o możliwościach uzyskania pomocy najbliższej miejsca zamieszkania.

---

---

**22 499 37 33**

- poniedziałek-piątek
- 9:00-15:00
- opłata według taryfy operatora

Oferta skierowana do świadków przemocy w rodzinie. Pod wskazanym numerem telefonu można umówić się na bezpłatne konsultacje psychologiczne online, podczas których można uzyskać wsparcie i informacje na temat możliwych działań.

---

**POLICYJNY TELEFON  
ZAUFANIA DS.  
PRZECIWDZIAŁANIA  
PRZEMOCY W RODZINIE**

**800 120 226**

- poniedziałek-piątek
- 9:30-15:30
- bezpłatny

Pod tym numerem telefonu można uzyskać wsparcie w sytuacji przemocy w rodzinie. Specjaliści obsługujący linię udzielają informacji na temat procedury "Niebieskiej Karty", np. jakie inne podmioty poza policją, mogą ją założyć.

---

**ANONIMOWA POLICYJNA  
LINIA SPECJALNA –  
ZATRZYMAĆ PRZEMOC**

**800 120 148**

- codziennie
- całodobowy
- bezpłatny

Oferta skierowana do ofiar przemocy, które potrzebują wsparcia i pomocy.

---

**600 070 717**

**telefon zaufania**

- czynny codziennie
- całodobowy
- opłata według taryfy operatora

**CENTRUM PRAW KOBIET**

**22 621 35 37**

**dyżurny telefon prawny**

- czwartki
- 12:00-18:00
- opłata według taryfy operatora

Fundacja Centrum Praw Kobiet świadczy pomoc telefoniczną oraz mailową osobom znajdującym się w trudnych sytuacjach życiowych, w szczególności związanych z przemocą w rodzinie. Oferta skierowana do pokrzywdzonych kobiet, jak i świadków przestępstw.

---

**Porady e-mailowe:**

---

---

**porady.prawne@cpk.org.pl**  
**porady.psychologiczne@cpk.org.pl**  
**pomoc@cpk.org.pl**

---

**ZRANIENI W KOŚCIELE –  
TELEFON ZAUFANIA DLA  
OSÓB DOTKNIĘTYCH  
PRZEMOCĄ SEKSUALNĄ  
W KOŚCIELE**

**800 280 900**

- wtorki
- 19:00-22:00
- bezpłatny

Oferta skierowana do osób dorosłych dotkniętych przemocą seksualną w Kościele. Osoby mogą uzyskać informacje, pomoc i porady.

## **WSPARCIE DLA DZIECI MŁODZIEŻY ORAZ RODZICÓW**

**TELEFON ZAUFANIA  
DLA DZIECI  
I MŁODZIEŻY FUNDACJI  
DAJEMY DZIECIOM SIŁĘ**

**116 111**

- czynny codziennie
- całodobowy
- bezpłatny

Oferta skierowana do osób poniżej 18 roku życia, które otrzymają potrzebną pomoc i wsparcie w związku z różnymi problemami, których doświadczają.

**www.116111.pl**

- wysyłanie wiadomości przez stronę internetową

**800 080 222**

**CAŁODOBOWA,  
BEZPŁATNA INFOLINIA  
DLA DZIECI I MŁODZIEŻY,  
RODZICÓW ORAZ  
NAUCZYCIELI**

- czynny codziennie
- całodobowy
- bezpłatny

Oferta skierowana do dzieci i młodzieży, rodziców i nauczycieli. Pod wskazanym numerem telefonu można uzyskać wsparcie i informacje na temat możliwości podjęcia odpowiednich działań w odniesieniu do takich problemów jak przemoc rówieśnicza, cyberprzemoc, zaburzenia odżywiania, zażywanie substancji psychoaktywnych, samookaleczenia.

**www.liniadzieciom.pl**

- wysyłanie wiadomości bądź rozmowa na czacie przez stronę internetową

**DZIECIĘCY TELEFON**

**800 121 212**

Do dziecięcego telefonu zaufania mogą zgłosić się zarówno, dzieci jak i osoby

---

---

**ZAUFANIA RZECZNIKA  
PRAW DZIECKA**

- czynny codziennie
- całodobowy
- bezpłatny

**[www.brpd.gov.pl](http://www.brpd.gov.pl)**

- rozmowa na czacie przez stronę internetową

dorośle. Najczęściej zgłaszane sprawy dotyczą przemocy, problemów emocjonalnych, w relacjach rówieśniczych, szkolnych i rodzinnych oraz wynikających z okresu dorastania. Konsultanci zajmują się problemem, monitorują sytuację i przy pomocy różnych instytucji organizują dalszą współpracę i pomoc.

---

**MŁODZIEŻOWY TELEFON  
ZAUFANIA GRUPY  
EDUKATORÓW  
SEKSUALNYCH „PONTON”**

- każdy piątek
- 16:00-20:00
- opłata według taryfy operatora

**22 635 93 92**

**Porady e-mailowe:**

**[porady@ponton.org.pl](mailto:porady@ponton.org.pl)**

Oferta skierowana do młodych osób, które potrzebują porady w zakresie:

- antykoncepcji,
- zdrowia seksualnego,
- ciała i higieny,
- seksu,
- relacji,
- przemocy seksualnej.

---

**TELEFON DLA RODZICÓW  
I NAUCZYCIELI  
W SPRAWIE  
BEZPIECZEŃSTWA DZIECI**

- poniedziałek-piątek
- 12:00-15:00 (piątek do 16:00)
- bezpłatny

**800 100 100**

**Porady e-mailowe:**

**[pomoc@800100100.pl](mailto:pomoc@800100100.pl)**

Anonimowa pomoc telefoniczna i online dla rodziców i nauczycieli, którzy potrzebują wsparcia i informacji w zakresie przeciwdziałania i pomocy psychologicznej dzieciom przeżywającym kłopoty i trudności. Ponadto można uzyskać informacje zakresie podejmowania interwencji w przypadku podejrzenia przestępstw wobec dzieci, w szczególności wykorzystywania seksualnego, oraz pomocy psychologicznej dla dzieci doświadczonych przemocą i wykorzystywaniem seksualnym i uczestniczących w charakterze świadków i pokrzywdzonych w procedurach prawnych.

---

---

## POMARAŃCZOWA LINIA

**801 140 068**

- poniedziałek-piątek
- 14:00-20:00
- bezpłatny

**Porady e-mailowe:**

**[pomoc@pomaranczowalinia.pl](mailto:pomoc@pomaranczowalinia.pl)**

To telefon o charakterze informacyjno-konsultacyjnym skierowany do rodziców, których dzieci piją alkohol i zażywają narkotyki. Głównym celem programu jest wstępna konsultacja telefoniczna lub online oraz pomoc w dotarciu do specjalistycznych placówek zajmujących się tego rodzaju problematyką.

## UZALEŻNIENIA

**91 834 60 60**

**698 615 315**

## PUNKT KONSULTACYJNO- INFORMACYJNY STARGARDZKIEGO STOWARZYSZENIA „ALA”

- poniedziałek-piątek
- 9:00-17:00
- opłata według taryfy operatora

**Kontakt e-mailowy:**

**[heniutek-klub@wp.pl](mailto:heniutek-klub@wp.pl)**

**Adres siedziby:**

**ul. Wojska Polskiego 4U/1,  
73 - 110 Stargard**

Punkt Informacyjno-Konsultacyjny skierowany przeznaczony dla osób i rodzin borykających się z problemem alkoholowym. Zadaniem Punktu jest:  
- motywowanie zarówno osób uzależnionych, jak i osób współuzależnionych do podjęcia psychoterapii w placówkach leczenia uzależnień,  
- kierowanie do leczenia specjalistycznego oraz motywowanie osób pijących ryzykownie i szkodliwie do zmiany szkodliwego wzoru picia,  
- udzielanie wsparcia osobom po zakończonym leczeniu odwykowym.

---

## OGÓLNOPOLSKI TELEFON ZAUFANIA NARKOTYKI – NARKOMANIA

**800 199 990**

- codziennie
- 16:00-21:00
- bezpłatny

Udzielanie wsparcia osobom używających narkotyków, osobom uzależnionych od narkotyków oraz rodzinom bliskich osób z problemem narkotykowym.

---

---

**OGÓLNOPOLSKI TELEFON  
ZAUFANIA –  
UZALEŻNIENIA  
BEHAWIORALNE**

**801 889 880**

- codziennie
- 17:00-22:00
- bezpłatny

Udzielanie wsparcia osobom uzależnionym behawioralnie oraz rodzinom bliskich osób z problemem uzależnienia behawioralnego.

---

**INFOLINIA  
STOWARZYSZENIA KARAN  
– LECZENIE  
UZALEŻNIENIA  
OD NARKOTYKÓW  
I WSPÓLUZALEŻNIENIA**

**800 120 289**

- codziennie
- 9:00-17:00
- bezpłatny

Oferta skierowana do osób uzależnionych od narkotyków, ich rodzin oraz osób zainteresowanych problemem, gdzie można uzyskać informacje i porady dotyczące uzależnienia.

---

**ZACHODNIPOMORSKI  
ODDZIAŁ TOWARZYSTWA  
RODZINI PRZYJACIÓŁ  
DZIECI UZALEŻNIONYCH  
„POWRÓT Z U”  
W SZCZECINIE**

**91 48 88 355  
519 142 906**

- poniedziałek- środa (13:00-18:30)
- czwartek (15:00-17:30)
- piątek (13:00-16:30)
- opłata według taryfy operatora

Oferta skierowana do wszystkich osób, które chcą uzyskać specjalistyczną pomoc w zakresie:

- wiedzy o narkotykach,
- jak rozpoznać pierwsze symptomy uzależnienia,
- jakie są objawy i konsekwencje zażywania środków zmieniających świadomość,
- jak pomóc osobie uzależnionej behawioralnie ( hazard, Internet, komputer, telefon, praca, zakupy, seks, jedzenie),
- gdzie szukać pomocy,
- jak pomóc osobie uzależnionej,
- oferta naszej poradni.

---

**WSPÓLNOTA  
ANONIMOWYCH  
ALKOHOLIKÓW**

**801 033 242**

- codziennie
- 8:00-22:00
- opłata według taryfy operatora

Oferta skierowana do osób uzależnionych od alkoholu, ich rodzin oraz osób zainteresowanych problemem, gdzie można uzyskać informacje i porady dotyczące uzależnienia.

---

---

**Porady e-mailowe:**

**aa@aa.org.pl**

---

**www.aa24.pl**

- rozmowa na czacie przez stronę internetową

**INNE**

**BEZPŁATNA LINIA  
WSPARCIA DLA OSÓB  
PO STRACIE BLISKICH  
FUNDACJI NAGLE SAMI**

**800 108 108**

- poniedziałek-piątek
- 14:00-20:00
- bezpłatny

Oferta skierowana zarówno do dzieci, jak i osób dorosłych, które straciły kogoś bliskiego, znajdują się na różnych etapach żałoby i potrzebują wsparcia psychologicznego.

---

**LAMBDA WARSZAWA –  
POMOC DLA OSÓB LGBT  
I ICH BLISKICH**

**22 628 52 22**

- poniedziałek-piątek
- 18:00-21:00
- opłata według taryfy operatora

Telefon Zaufania jest kierowany do osób LGBT+ oraz ich rodzin i bliskich. Specjaliści udzielają anonimowych i profesjonalnych porad.

---

**Porady e-mailowe**

**poradnictwo@lambdawarszawa.org**

---

**TELEFON ZAUFANIA  
HIV/AIDS**

**801 888 448**

(płatna pierwsza minuta)

**22 692 82 26**

(opłata według taryfy operatora)

- poniedziałek-piątek
- 9:00-21:00

Oferta skierowana do osób, które mają wątpliwości lub obawy związane z zakażeniem HIV i z AIDS.

---



---

**22 654 70 70**  
**LINIA WSPARCIA**

- poniedziałek-piątek (9:00-21:00)
- sobota-niedziela (9:00-13:00)
- opłata według taryfy operatora

**LINIA WSPARCIA  
FUNDACJI ITAKA  
CENTRUM POSZUKIWAŃ  
LUDZI ZAGINIONYCH**

Oferta skierowana do rodzin osób zaginionych, jak i osób zaginionych, które chcą dać znak życia swojej rodzinie. Wsparcie obejmuje bezpłatną pomoc specjalistów ds. poszukiwań, jak również psychologów, prawników i pracowników socjalnych.

---

**116 000**  
**TELEFON WS. ZAGINIONEGO DZIECKA  
I NASTOLATKA**

- poniedziałek-piątek (9:00-21:00)
- sobota-niedziela (9:00-13:00)
- opłata według taryfy operatora

---

**800 676 676**

**RZECZNIK PRAW  
OBYWATLESKICH**

- poniedziałek (10:00-18:00)
- wtorek-piątek (8:00-16:00)
- bezpłatny

Pracownicy Infolinii udzielają informacji o przysługujących obywatelom prawach oraz wskazują możliwe sposoby postępowania.

---

**800 190 590**

- poniedziałek-piątek (8:00-18:00)
- sobota (8:00-16:00)
- bezpłatny

**RZECZNIK PRAW  
PACJENTA**

**Kontakt e-mailowy:**

**[kancelaria@rpp.gov.pl](mailto:kancelaria@rpp.gov.pl)**

Bezpłatny ogólnopolski numer infolinii, na który mogą zadzwonić wszyscy którzy chcą uzyskać szybką, kompleksową i przejrzystą informację dotyczącą praw pacjenta oraz funkcjonowania systemu ochrony zdrowia w Polsce.

---

**[www.gov.pl/web/rpp/kontakt](http://www.gov.pl/web/rpp/kontakt)**

- bezpośrednia rozmowa w formie czatu
  - poniedziałek-piątek (8:00-18:00)
-

- 
- sobota (8:00-16:00)
-