

## **WSPARCIE PSYCHOLOGICZNO – PEDAGOGICZNE:**

- Poradnia Psychologiczno – Pedagogiczna nr 3  
[Adres:](#) Łukasieńskiego 40  
telefon 34 363 25 50  
<http://zppp.ids.czyst.pl>
- Częstochowskie Centrum Interwencji Kryzysowej  
Rejtana 7B, 42-200 Częstochowa  
Telefon: 34 366-31-21  
<http://www.interwencjakryzysowa.pl/osrodki-interwencji-kryzysowej/3743>
- Częstochowskie Towarzystwo Rodzin i Przyjaciół Dzieci Uzależnionych  
"Powrót z U"  
Wiolinowa 1, 42-200 Częstochowa  
Telefon: 34 324 60 97  
<http://www.powrotzu-czestochowa.pl/>

## **POMOC**

- **116 123**

### **Bezpłatny kryzysowy telefon zaufania dla dorosłych**

Można dzwonić codziennie, od **poniedziałku** do **niedzieli** (z wyjątkiem dni świątecznych!), w godzinach **14.00-22.00**.

[Czytaj więcej](#)

- **116 111**

### **Bezpłatny telefon zaufania dla dzieci i młodzieży.**

Można dzwonić codziennie, od **poniedziałku** do **niedzieli**, w godzinach **12.00-02.00**.

[Czytaj więcej](#)

- **800 70 22 22**

**Centrum Wsparcia dla osób w stanie kryzysu psychicznego – bezpłatny telefon czynny całą dobę (24h).**

[Czytaj więcej](#)

- **800 120 002**

**Bezpłatny ogólnopolski telefon dla ofiar przemocy w rodzinie – Niebieska Linia – czynny całą dobę (24h).**

[Czytaj więcej](#)

- **801 199 990**

**Ogólnopolski Telefon Zaufania *Narkotyki – Narkomania***

Można dzwonić codziennie, od **poniedziałku** do **niedzieli** (z wyjątkiem świąt państwowych) w godzinach **16.00-21.00** (koszt jak za połączenie lokalne, niezależnie od jego trwania).

[Czytaj więcej](#)

**Telefon Zaufania Uzależnień Stowarzyszenia „Monar”**

**tel. 22 823 65 31**

(poniedziałek - piątek od 09:00 do 21:00)

**Dziecięcy Telefon Zaufania  
Rzecznika Praw Dziecka**

**tel. 800 12 12 12**

(całodobowy 7 dni w tygodniu)

**Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży**

**tel. 116 111**

(czynny 7 dni w tygodniu, 24 h na dobę)

**ITAKA- centrum wsparcia dla osób w stanie kryzysu psychicznego**

**tel. 800 70 2222**

(czynne całodobowo)

**ITAKA – Antydepresyjny telefon zaufania**

**tel. 22 484 88 01**

(czynny w poniedziałek, wtorek, piątek od 15.00 do 20.00)

**Całodobowa bezpłatna infolinia dla dzieci, młodzieży**

**tel. 800 800 605**

(czynne całodobowo)

**Telefon dla dzieci i nastolatków zaniedbanych, seksualnie wykorzystywanych, których rodzice piją – Telefon Stowarzyszenia Opta**

**tel. 22 27 61 72**

(poniedziałek-piątek od 15:00 do 18:00)

**POMOC DLA OFIAR PRZEMOCY**

**Ogólnopolskie Pogotowie Dla Ofiar Przemocy w Rodzinie „Niebieska Linia”**

**tel. 800 120 002**

telefon pracuje całodobowo

**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**

(poniedziałek-piątek, od 9.30-15.30, połączenie bezpłatne)