

# **NIE WAHAJ SIĘ PROSIĆ O POMOC**

## **Telefony zaufania.**

- ☐ **Telefon zaufania dla dzieci i młodzieży.**



**116 111**

Darmowy numer pomagający w poradzeniu sobie w trudnych sytuacjach.  
Czynny całodobowo.

- ☐ **Ogólnopolskie Pogotowie dla Ofiar Przemocy w Rodzinie Niebieska Linia.**



**800 120 002**

Darmowy numer.  
Czynny całodobowo.

- ☐ Psychologiczne Centrum Wsparcia dla uczniów, rodziców i nauczycieli.  
Dla dzieci i młodzieży oraz dorosłych, kiedy nie wiedzą, jak pomóc dziecku  
Specjalistyczna Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna TOP  
poniedziałek-piątek, godz. 15:00-19:00, tel. 0 667 147 738.
- ☐ Dla rodziców nastolatków, wychowawców i nauczycieli.  
Poradnia Specjalistyczna Młodzieżowy Ośrodek Profilaktyki i Psychoterapii  
"MOP" – poniedziałek, godz. 10:00-14:00, tel. 0 519 047 372.
- ☐ Dla rodziców, nauczycieli i innych osób pracujących z dziećmi i młodzieżą.  
Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna "Uniwersytet dla Rodziców" – środa,  
godz. 10:00-14:00 tel. 0 510 205 050.
- ☐ Dla dzieci i młodzieży w wieku 5-21 lat raz ich rodziców.  
Specjalistyczna Poradnia Profilaktyczno-Terapeutyczna dla Dzieci i Młodzieży  
ze Środowisk Zagrożonych Alkoholizmem "OPTA" – piątek,  
godz. 10:00-14:00, tel. 0 519 047 370.

- ☐ **Dziecięcy telefon zaufania Rzecznika Praw Dziecka.**



**800 12 12 12**

Darmowy numer.  
Czynny całodobowo.

- ☐ **Telefon zaufania dla dzieci i młodzieży Towarzystwa Przyjaciół Dzieci**



**800 119 119**

Darmowy numer.  
Czynny codziennie w godz. 14:00-22:00

## **Bezpłatna pomoc psychologiczna i/lub terapia dla dzieci i młodzieży na terenie Warszawy.**

<input type="checkbox"/> <b>Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę Centrum Dziecka i Rodziny</b> ul. Walecznych 59, tel. 22 616 16 69
<input type="checkbox"/> <b>Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę Centrum Pomocy Dzieciom</b> ul. Przybyszewskiego 20/24, tel. 22 826 88 62
<input type="checkbox"/> <b>Centrum Pomocy Dzieciom "Mazowiecka"</b> ul. Mazowiecka 12/14 lok. 25, tel. 22 826 14 34, 22 826 88 62, 22 826 80 72
<input type="checkbox"/> <b>Komitet Ochrony Praw Dziecka</b> ul. Oleandrów 6, III piętro, tel. 22 626 94 19
<input type="checkbox"/> <b>Stowarzyszenie OPTA</b> ul. Marszałkowska 85 lok. 34, tel. 22 622 52 52
<input type="checkbox"/> <b>Towarzystwo Pomocy Młodzieży</b> ul. Nowolipki 2, tel. 22 635 54 67, 22 887 88 05
<input type="checkbox"/> <b>Ośrodek Profilaktyki i Socjoterapii dla Dzieci i Młodzieży "Pępek"</b> ul. Hoża 41 domofon 200, tel. 668 320 608
<input type="checkbox"/> <b>Poradnia Specjalistyczna Młodzieżowy Ośrodek Profilaktyki i Psychoterapii MOP</b> ul. Boryszewska 4, tel. 22 646 57 25, 515 103 831
<input type="checkbox"/> <b>Stowarzyszenie Aslan</b> ul. Nowolipie 17, tel. 22 636 49 04 lub 22 636 49 12
<input type="checkbox"/> <b>Powiślańska Fundacja Społeczna</b> ul. Mokotowska 55, tel. 22 625 77 82
<input type="checkbox"/> <b>Mazowieckie Centrum Neuropsychiatrii</b> ul. Dzielna 7, tel. 22 831 19 20
<input type="checkbox"/> <b>Przychodnia Zdrowia Psychicznego dla Dzieci i Młodzieży</b> ul. Puławska 87/89, tel. 22 480 24 75
<input type="checkbox"/> <b>Poradnia Zdrowia Psychicznego dla Dzieci i Młodzieży</b> ul. Zamiany 13, tel. 22 644 83 18