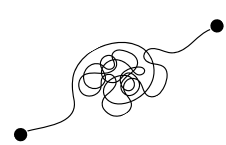




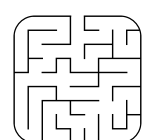
**PRZEŻYWASZ SILNY  
KRYZYS EMOCJONALNY?**



**NATRĘTNE MYŚLI NIE  
DAJĄ CI SPOKOJU?**



**CZUJESZ, ŻE SMUTEK  
CIĘ PRZYTLĄCZA?**



**JESTEŚ W TRUDNEJ  
SYTUACJI ŻYCIOWEJ?**



**POTRZEBUJESZ  
POROZMAWIAĆ O TYM,  
CO BOLESNE?**

**BEZPŁATNA POMOC PSYCHOLOGICZNA**  
dla osób, które znalazły się w trudnej sytuacji życiowej:

**OŚRODEK INTERWENCJI KRYZYSOWEJ W ŁODZI**  
42/ 630 11 02  
od pn. do pt. w godzinach 9:00-20:00

**TELEFON ZAUFANIA: 19 288**  
od pn. do pt. w godzinach 20:00-8:00,  
w sb., ndz i święta - całodobowo

**TELEFON ZAUFANIA DLA DOROSŁYCH: 116 123**  
od pn. do ndz. w godzinach 14:00-22:00

**ANTYDEPRESYJNY TELEFON ZAUFANIA  
FUNDACJI ITAKA: 22/ 484 88 01**  
od pn. do pt. w godzinach 15:00-20:00

Nie chcesz dzwonić?  
Napisz: [porady@stopdepresji.pl](mailto:porady@stopdepresji.pl)

## PRZEMOC

**OGÓLNOPOLSKIE POGOTOWIE DLA OFIAR PRZEMOCY  
W RODZINIE "NIEBIESKA LINIA": DLA OFIAR I ŚWIADKÓW -**  
tel. 800 120 002,  
mail: [niebieskalinia@niebieskalinia.info](mailto:niebieskalinia@niebieskalinia.info)

**CENTRUM PRAW KOBIEC – ODDZIAŁ W ŁODZI**

tel. (42) 633-34-11 / kom: 736-608-493  
od pn. do pt. w godzinach 9:00-17:00

e-mail: [cpk\\_lodz@cpk.org.pl](mailto:cpk_lodz@cpk.org.pl)

**TELEFON INTERWENCYJNY Warszawa**  
600 070 717 (całodobowy)

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

800 120 226  
od pn. do pt. w godzinach 9:30-15:30

## INNE

**TELEFON WSPARCIA DLA OSÓB W ŻAŁOBIE FUNDACJI  
NAGLE SAMI**

tel: 800 108 108  
od pn. do pt w godzinach 14:00-20:00

**INFOLINIA DLA OSÓB LGBT+. LAMBDA WARSZAWA**

tel: 22 628 52 22  
od pn. do pt. w godzinach 18:00-21:00

**TELEFON ZAUFANIA DLA OSÓB Z HIV/AIDS:**

tel: 801 888 448, 22 692 82 26  
od pn. do pt. – z wyłączeniem dni ustawowo wolnych od  
pracy - w godzinach 9:00-21:00

**MOŻESZ  
SOBIE  
POMÓC**

## UZALEŻNIENIA

**TELEFON ZAUFANIA UZALEŻNIENIA  
BEHAWIORALNE PRZY INSTYTUCIE PSYCHOLOGII  
ZDROWIA PTP**  
tel.: 801 889 880  
czynny codziennie, także w weekendy w godzinach  
17:00-22:00

**OGÓLNOPOLSKI TELEFON ZAUFANIA NARKOTYKI -  
KRAJOWE BIURO DO SPRAW PRZECIWDZIAŁANIA  
NARKOMANII**  
tel.: 800 199 990  
czynny codziennie w godzinach 16:00-21:00

**OGÓLNOPOLSKA INFOLINIA ANONIMOWYCH  
ALKOHOLIKÓW:**  
tel.: 801 033 242  
czynna codziennie w godz. 8:00-22:00

**NR ALARMOWY  
112**



**W sytuacji zagrożenia  
zdrowia lub/i życia  
dzwoń  
do Centrum Powiadamiania Ratunkowego!**