**Spis przydatnych telefonów**

Antydepresyjny Telefon Forum Przeciw Depresji 22 594 91 00 (środy i czwartki 17:00-19:00)

Antydepresyjny Telefon Zaufania Fundacji Itaka 22 484 88 01 (czwartki 16:00-20:00)

Niebieska Linia - Pogotowie dla Ofiar Przemocy w Rodzinie 800 12 00 02 (24h/dobę)

**Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży 116 111 (24h/dobę)**

Kryzysowy Telefon Zaufania 116 123 (codziennie 14:00-22:00)

Linia Wsparcia Fundacji Itaka 800 70 2222 (24h/dobę)

Telefon Zaufania Fundacji Centrum Praw Kobiet (22) 621 35 37 (poniedziałki, wtorki, środy, piątki 10:00-16:00)

Telefon Interwencyjny Fundacji Praw Kobiet 600 070 717 (24h/dobę)

Telefon Zaufania dla Osób Starszych (22) 635 09 54 (poniedziałki, środy, czwartki 17:00-20:00)

Telefon Zaufania dla osób LGBT+ oraz ich rodzin i bliskich Fundacji Lambda Warszawa 22 628 52 22 (poniedziałek - piątek 18:00 – 21:00)

Infolinia NFZ 800 190 590 (24h/dobę)