

Poland:

Emergency: [112](#) Suicide Hotline: [5270000](#)

Helpline 1: +48 527 00 00

Helpline 2: +48 89 92 88

Website: pomocitel.free.ngo.pl

[Telefon Zaufania dla dzieci i młodzieży](#)

Call: 116 111

[Online Chat](#)

116 111 - telefon zaufania dla dzieci i młodzieży Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę jest anonimowy, bezpłatny, całodobowy i poufny. Na infolinii pracują psychologowie i pedagodzy. Jesteśmy profesjonalnie przygotowani do udzielania pomocy psychologicznej przez telefon i internet.

English translation: 116 111 - telefon zaufania dla dzieci i młodzieży operated by the Empowering Children Foundation is anonymous, free of charge, 24/7 and confidential. Psychologists and educators work on the helpline. We are professionally prepared to provide psychological assistance over the phone and online.

[Stowarzyszenie Animo - Odważ się żyć!](#)

Call: 22 270 11 65

Stowarzyszenie Animo - Odważ się żyć! provides free and confidential support and information by phone. We are here for everyone in Poland who may be experiencing emotional distress related to anxiety, depression, loneliness, stress, suicide.

[Telefon zaufania dla mężczyzn / Helpline for men](#)

Call: +48 608 271 402

Telefon zaufania dla mężczyzn / Helpline for men zapewnia bezpłatne i poufne wsparcie telefoniczne. Jesteśmy tutaj, aby pomóc mężczyznom w Polsce, którzy mogą potrzebować wsparcia emocjonalnego w związku z nadużyciami i przemocą domową, lękami, zastraszaniem, demencją i chorobą Alzheimera, depresją, jedzeniem i obrazem ciała, rodziną, hazardem, tożsamością płciową i seksualną, samotnością, rodzicielstwem, ciążą i aborcją, traumą i zespołem stresu pourazowego, związku, szkoła i praca, samookaleczenia, wykorzystywanie seksualne, stres, używanie substancji psychoaktywnych, myśli samobójcze, wspieranie innych, smutek i strata oraz choroby fizyczne. Jeśli rozważasz samobójstwo lub martwisz się o znaki ostrzegawcze u kogoś innego, skontaktuj się z nami, aby uzyskać pomoc.

Kiedy się z nami skontaktujesz, porozmawiasz z jednym z naszych wyszkolonych doradców, który będzie z Tobą współpracował w celu znalezienia rozwiązań, jednocześnie słuchając Cię z empatią i współczuciem. Mają wiedzę i zrozumienie, jak pomóc ludziom przechodzącym przez trudności podobne do twoich. Każdy może zadzwonić i otrzymać bezpłatną pomoc. Istniejemy, aby pomagać każdemu bez względu na wiek, płeć, przekonania czy pochodzenie etniczne.

English Translation: Telefon zaufania dla mężczyzn / Helpline for men provides free and confidential support by phone. We are here to help men in Poland who may need emotional support with abuse & domestic violence, anxiety, bullying, dementia & Alzheimers, depression, eating & body image, family, gambling, gender & sexual identity, loneliness, parenting, pregnancy & abortion, trauma & PTSD, relationships, school & work, self-harm, sexual abuse, stress, substance use, suicidal thoughts, supporting others, grief & loss, and physical illness. If you're contemplating suicide or you're worried about warning signs in someone else, please reach out to us for help.

When you contact us you will talk with one of our trained counselors who will collaborate with you to find solutions while giving you an empathetic and compassionate ear. They have expertise and understanding in how to help people going through difficulties similar to what you are. Anyone can call and receive free support. We exist to help everyone regardless of age, gender, beliefs or ethnicity.

[Centrum Wsparcia](#)

Call: 800 70 2222

[Olsztyńskie Stowarzyszenie Pomocy Telefonicznej \(Olsztyn Telephone Emergency Help Association\)](#)

Text: +48 601 665025

Call: +48 89 527 00 00

Olsztyńskie Stowarzyszenie Pomocy Telefonicznej zapewnia całodobowe, bezpłatne i poufne wsparcie telefoniczne i SMS-owe. Pomagamy wszystkim w Polsce, którzy mogą potrzebować wsparcia w depresji, samookaleczeniach i myślach samobójczych. Jesteśmy zaangażowani w zapobieganie samobójstwom. Jeśli rozważasz samobójstwo lub martwisz się o znaki ostrzegawcze u kogoś innego, skontaktuj się z nami, aby uzyskać pomoc.

Kiedy się z nami skontaktujesz, porozmawiasz z jednym z naszych przyjaznych i wspierających wolontariuszy, którzy będą z tobą współpracować, aby znaleźć rozwiązania, jednocześnie słuchając cię z empatią i współczuciem. Mają wiedzę i zrozumienie, jak pomóc ludziom

przechodzącym przez trudności podobne do twoich. Każdy może się z nami skontaktować, bez względu na wiek, płeć, pochodzenie etniczne czy wyznanie. Zdajemy sobie sprawę, że trudne problemy ze zdrowiem psychicznym lub doświadczenia kryzysowe mogą się zdarzyć w każdej chwili, dlatego jesteśmy dostępni 24 godziny na dobę, każdego dnia tygodnia.

English Translation: Olsztyńskie Stowarzyszenie Pomocy Telefoniczej (Olsztyn Telephone Emergency Help Association) provides 24/7, free and confidential support by phone and text. We help everyone in Poland who may require support with depression, self-harm, and suicidal thoughts. We are dedicated to preventing suicide. If you're contemplating suicide or you're worried about warning signs in someone else, please reach out to us for help.

When you contact us you will talk with one of our friendly and supportive volunteers who will collaborate with you to find solutions while giving you an empathetic and compassionate ear. They have expertise and understanding in how to help people going through difficulties similar to what you are. Anyone can contact us, regardless of their age, gender, ethnicity or religious beliefs. We recognise that difficult mental health or crisis experiences can happen at any time, so we are available 24 hours a day, every day of the week.

[Anonimowy Przyjaciół \(Anonymous friend\)](#)

Call: 895270000

[Women's Rights Center \(Centrum Praw Kobiet\)](#)

Call: 600070717

Infolinia Centrum Praw Kobiet jest skierowana do kobiet doświadczających przemocy – czy to przemocy domowej, czy napaści na tle seksualnym. Jesteśmy tutaj, aby Cię wspierać. Nasza usługa jest dostępna 24 godziny na dobę, 365 dni w roku.

English translation: The Centrum Praw Kobiet hotline is for women experiencing violence – whether it is domestic violence or sexual assault. We are here to support you. Our service is available 24 hours a day, 365 days a year.

[Kryzysowy Telefon Zaufania 116 123](#)

Call: 116 123