Куда обратиться: телефоны

Сверено 17 ноября 2026 года по страницам самих служб. Актуальный список со ссылками на источники: levashou.pl/help.html

ПОЛЬША

112	**Экстренный номер** Если сейчас угроза жизни. Работает во всех странах ЕС, бесплатно.
116 123	**Кризисная линия поддержки для взрослых** Круглосуточно и бесплатно. На польском.
800 70 2222	**Центр поддержки для взрослых в психическом кризисе** Круглосуточно и бесплатно.
800 120 002	**Niebieska Linia: при домашнем насилии** Круглосуточно и бесплатно. По вторникам с 18:00 до 22:00 отвечают на русском.
888 88 79 88	**Feminoteka: для женщин, переживших насилие** На украинском и русском. По понедельникам и средам с 14:00 до 19:00.
116 111	**Для детей и подростков** Круглосуточно и бесплатно. На польском.
511 200 200	**Варшавский центр кризисной интервенции (WOIK)** Для взрослых в суицидальном кризисе, круглосуточно. Варшава.

ГЕРМАНИЯ

112	**Экстренный номер** Бесплатно.
0800 111 0 111	**TelefonSeelsorge** Круглосуточно и бесплатно. На немецком. Та же служба: 0800 111 0 222 и 116 123.
030 440 308 454	**Telefon Doweria: на русском** Круглосуточно, каждый день. Берлинский городской номер.
116 016	**Hilfetelefon «Gewalt gegen Frauen»: при насилии над женщинами** Круглосуточно и бесплатно. Есть переводчики, в том числе на русский, украинский и польский.
116 111	**Nummer gegen Kummer: для детей и подростков** С понедельника по субботу, 14:00-20:00. Бесплатно, на немецком.

ЛИТВА

112	**Экстренный номер**
116 123	**Vilties linija** Круглосуточно и бесплатно. На литовском.
+370 800 77277	**Linija «Doverija»: для молодёжи, на русском** Бесплатно, во второй половине дня. Часы на двух страницах указаны по-разному, сверь по ссылке.
0 800 66366	**Pagalbos moterims linija: для женщин, переживших насилие** Круглосуточно и бесплатно.
116 111	**Vaikų linija: для детей и подростков** Ежедневно с 11:00 до 23:00, бесплатно.

ЧЕХИЯ

112	**Экстренный номер** Бесплатно.
116 123	**Linka první psychické pomoci** Круглосуточно и бесплатно. На чешском.
116 006	**Linka pomoci obětem: для пострадавших от преступлений и насилия** Круглосуточно и бесплатно.
116 111	**Linka bezpečí: для детей и студентов до 26 лет** Круглосуточно и бесплатно.

УКРАИНА

112	**Экстренный номер**
0 800 500 335	**Горячая линия по предотвращению домашнего насилия («Ла Страда-Украина»)** Бесплатно. С мобильного также 116 123.
2345	**Линия психологической поддержки для мужчин («Ла Страда-Украина»)** С 14:00 до 6:00. Бесплатно с мобильного.
0 800 500 225	**Горячая линия для детей и молодёжи («Ла Страда-Украина»)** Бесплатно. С мобильного также 116 111.

БЕЛАРУСЬ

112	**МЧС** Круглосуточно. Также 101.
133	**Экстренная психологическая помощь** Круглосуточно. Бесплатно с номеров Белтелеком, A1, МТС и Лайф. Государственная служба.
+375 17 352 44 44	**Минск, для взрослых** Круглосуточно. Второй номер: +375 17 304 43 70.
8 801 100 16 11	**Для детей** Круглосуточно и бесплатно.