

W przypadku kryzysu psychicznego, MSWiA (Ministerstwo Spraw Wewnętrznych i Administracji) kieruje do bezpłatnych, całodobowych linii wsparcia, takich jak: **116 123** (dla dorosłych), **116 111** (dla dzieci i młodzieży) oraz **800 70 2222** (ogólna dla dorosłych), a także specjalistyczną linię dla funkcjonariuszy i ich rodzin: **800 70 2430**, dostępną na stronach [Gov.pl](https://gov.pl) i [Forum Przeciw Depresji](https://forum.przeciwdepresji.pl). Dostępne są także czaty online (np. na 116sos.pl) i aplikacje, oferujące wsparcie psychologiczne 24/7.

Ogólne linie wsparcia (MSWiA i Ministerstwo Zdrowia)

- **[116 123](https://116sos.pl)**: Bezpłatny Kryzysowy Telefon Zaufania dla dorosłych (24/7) - wsparcie telefoniczne, czat na 116sos.pl.
- **[116 111](https://116sos.pl)**: Bezpłatny telefon zaufania dla dzieci i młodzieży (24/7).
- **[800 70 2222](https://116sos.pl)**: Bezpłatna Linia Wsparcia dla Osób w Stanie Kryzysu Psychicznego (24/7).

Linia dla służb mundurowych i ich rodzin (MSWiA)

- **[800 70 2430](https://116sos.pl)**: Bezpłatna, anonimowa linia wsparcia dla funkcjonariuszy, pracowników służb mundurowych i ich rodzin (24/7) - [więcej na Gov.pl](https://gov.pl).

Inne ważne kontakty

- **[800 12 12 12](https://116sos.pl)**: Całodobowy telefon zaufania Rzecznika Praw Dziecka (24/7).
- **Antydepresyjny Telefon Forum Przeciw Depresji**: 22 594 91 00 (w czwartki 17:00-19:00).