

Wykaz kontaktów, które mogą być pomocne:

- **116 111 — Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży**

Czynny codziennie, całodobowo, bezpłatny. Pomoc telefoniczna, mailowa.

- **800 080 222 — Telefon dla dzieci i młodzieży, rodziców i nauczycieli**

Czynny codziennie, całodobowo, bezpłatny. Pomoc telefoniczna, mailowa, czat.

- **800 100 100 - Telefon dla rodziców i nauczycieli w sprawie bezpieczeństwa dzieci**

Czynny od poniedziałku do piątku 12.00–15.00. Pomoc telefoniczna, mailowa.

- **800 12 12 12 — Telefon Rzecznika Praw Dziecka**

Czynny od poniedziałku do piątku 8.15–16.00

Pomoc psychologiczna i prawna, telefon interwencyjny.

- **800 120 002** — Niebieska Linia, ogólnopolski telefon dla ofiar przemocy

Czynny codziennie, całodobowo, bezpłatny.

Pomoc telefoniczna, mailowa. Pomoc psychologiczna i prawna.

Informacja o procedurze zakładania Niebieskiej Karty.

- **22 668 70 00** — Niebieska linia, telefon dla osób doświadczających przemocy

Czynny codziennie od 12.00–18.00. Pomoc psychologiczna i prawna.

Informacja o procedurze zakładania Niebieskiej karty.

- **600 070 717** — Telefon interwencyjny przy Centrum Praw Kobiet

Czynny codziennie, całodobowo.

- **22 621 35 37** — Telefon zaufania przy Centrum Praw Kobiet

Czynny od poniedziałku do piątku 10.00–16.00.

Pomoc telefoniczna, mailowa. Pomoc psychologiczna i prawna.

- **888 88 33 88** — Telefon dla kobiet doświadczających przemocy przy fundacji Feminoteka

Czynny od poniedziałku do piątku 8.00–20.00.

Pomoc psychologiczna i prawna.

- **800 120 226** — **Policyjny Telefon Zaufania ds. Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie**

Czynny od poniedziałku do piątku 9.30–15.30, bezpłatny.

- **800 120 148** — **Zatrzymać przemoc — anonimowa policyjna linia specjalna**

Czynny codziennie, całodobowo, bezpłatny.

- **800 702 222** — **Centrum wsparcia dla osób w stanie kryzysu psychicznego**

Czynny codziennie, całodobowo, bezpłatny.

- **800 012 005; 22 255 22 50** — **Telefon Pogadania dla seniorów**

Czynny codziennie 15.00–20.00.

- **116 123** — **Kryzysowy Telefon Zaufania dla osób dorosłych**

Czynny codziennie 14.00–22.00, bezpłatny.

- **22 594 91 00** — **Antydepresyjny Telefon Zaufania Forum Przeciw Depresji**

Czynne środa i czwartek 17.00–19.00.

- **800 108 108** — [Linia wsparcia dla osób po stracie bliskich przy fundacji Nagle Sami](#)

Czynna od poniedziałku do piątku 14.00–20.00, bezpłatny.

- **800 111 123** — [Tumbolinia dla dzieci i młodzieży i ich bliskich przeżywających żałobę](#)

Czynny od poniedziałku do piątku 12.00–18.00.

- **22 628 52 22** — [Telefon zaufania dla osób LGBT+ przy fundacji Lambda](#)

Czynny od poniedziałku do piątku 18.00–21.00.

- **574 411 981** — [Telefon dla pracowników służby zdrowia i ich bliskich przy Ośrodku Psychoterapii INTRA](#)

Czynny od poniedziałku do piątku 12.00–18.00 — umożliwia umawianie na bezpłatne konsultacje psychologiczne.

- **22 290 20 50** — [Bezpłatna pomoc prawna dla pracowników służby zdrowia](#)

przy Okręgowej Radzie Adwokackiej (Warszawa)

Czynny od poniedziałku do piątku 9.00–18.00.

Dostępna również pomoc mailowa pod

adresem: adwokacidlamedykow@ora-warszawa.com.pl

- **Twój Parasol — aplikacja**

Aplikacja mobilna www.twojparasol.pl dla osób doświadczających przemocy. Umożliwia przesyłanie informacji o zdarzeniach przemocowych na numer alarmowy policji. Oficjalną częścią aplikacji jest zestawienie danych pogodowych, które ukrywa prawdziwą funkcję aplikacji dla bezpieczeństwa użytkowników.