

Ważne telefony i adresy :

- **Telefon Zaufania - 19 288**

(linia dostępna od poniedziałku do piątku w godz. 20:00 -08:00; w soboty, niedziele i święta – całodobowo);

- **Ogólnopolskie Pogotowie dla Ofiar Przemocy w Rodzinie „Niebieska Linia” – 800 120 002**

(linia dostępna 24 godziny na dobę i przez siedem dni w tygodniu)
oraz e-mail:niebieskalinia@niebieskalinia.info;

- **Ogólnopolskie Pogotowie dla Ofiar Przemocy w Rodzinie „Niebieska Linia” Instytutu Psychologii Zdrowia – (22) 668 70 00 oraz 116 123**

(linia dostępna 24 godziny na dobę i przez siedem dni w tygodniu);

- **Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę**

- telefon zaufania dla dzieci i młodzieży – 116 111

(linia dostępna 24 godziny na dobę i przez siedem dni w tygodniu)

- telefon dla rodziców i nauczycieli, którzy potrzebują wsparcia i informacji w zakresie przeciwdziałania i pomocy psychologicznej dzieciom przeżywającym kłopoty i trudności takie jak: agresja i przemoc w szkole – 800 100 100

(linia czynna od poniedziałku do piątku, w godz. 12 – 15);

- **Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka – 800 12 12 12**

(linia dostępna 24 godziny na dobę i przez siedem dni w tygodniu);

- **Anonimowa Policyjna Linia Specjalna „Zatrzymaj Przemoc” – 800 120 148**

(bezpłatna linia dostępna 24 godziny na dobę i przez siedem dni w tygodniu);

- **Linia wsparcia psychologicznego Polskiego Czerwonego Krzyża (22) 230 22 07** (linia dostępna od poniedziałku do piątku w godz. 16 – 20);

- ogólnopolski telefon dla osób pokrzywdzonych przestępstwem
numer telefonu +48 222 309 900;

- **Bezpłatna aplikacja mobilna „Twój parasol” – <https://twojparasol.com/>**