

Gdzie szukać pomocy

Centrum Praw Kobiet **22 621 35 37**

- bezpłatne porady prawne i psychologiczne
- wsparcie w kontaktach z policją, prokuraturą i sądami
- telefon interwencyjny działa całodobowo, telefoniczny dyżur prawny odbywa się w godzinach 12:00 - 18:00

Centrum wsparcia dla osób w stanie kryzysu psychicznego **800 70 2222**

- bezpłatne wsparcie psychiatryczne, porady socjalne oraz prawnicze (grafik dostępny na stronie)
- telefon, mail i czat dostępne całodobowo

Telefon zaufania dla osób dorosłych w kryzysie emocjonalnym **116 123**

- bezpłatne wsparcie psychiczne
- czynny codziennie od 14:00 do 22:00

Policyjny Telefon Zaufania **800 12 02 26**

- bezpłatne wsparcie psychiczne
- czynny codziennie w godzinach od 8:00 do 22:00

Niebieska Linia **22 668 70 00**

- bezpłatne porady prawne i psychologiczne
- czynna od poniedziałku do soboty w godzinach od 10:00 do 22:00 oraz w niedziele w godzinach od 10:00 do 16:00

Fundacja Feminoteka **888 88 33 88**

- bezpłatne wsparcie prawne, psychologiczne, terapeutyczne
- telefon czynny od poniedziałku do piątku od 11:00 do 19:00

