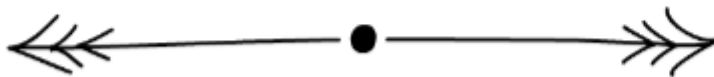


TELEFONY ZAUFANIA



Telefon jest czynny codziennie od godziny 12.00 do 20.00, przez stronę www.116111.pl można przesłać wiadomość całą dobę. Pomoc udzielana w ramach Telefonu 116 111 jest bezpłatna.



Telefon stanowi pomoc w sytuacjach związanych z cyberprzemocą. Telefon jest czynny od poniedziałku do piątku w godzinach 12.00 do 18.00 i jest bezpłatny. W tych samych godzinach działa chat na stronie www.helpline.org.pl



Infolinia Rzecznika Praw Obywatelskich. Jest to bezpłatna Infolinia, która udziela podstawowych informacji na temat praw człowieka. Prawnicy infolinii służą bezpośrednio poradą lub kierują sprawę do właściwej instytucji. Telefon jest czynny poniedziałki w godz. 10.00 – 18.00 oraz od wtorku do piątku w godz. 8.00 – 16.00. www.rpo.gov.pl



Telefon Zaufania dla Osób Dorosłych w Kryzysie Emocjonalnym. Kryzysowy Telefon Zaufania 116 123 powstał z myślą o osobach, które z różnych powodów nie mają możliwości bezpośredniego kontaktu z psychologiem. Oferta Poradni kierowana jest do osób dorosłych w kryzysie emocjonalnym, potrzebujących wsparcia i porady psychologicznej, rodziców potrzebujących wsparcia w procesie wychowawczym. Poradnia Telefoniczna 116 123 udziela pomocy psychologicznej osobom doświadczającym kryzysu emocjonalnego, cierpiącym z powodu depresji, bezsenności, chronicznego stresu. Skorzystaj z niego, jeśli sytuacja przemocy wobec twojego dziecka dotknęła również Ciebie, zachwiała twoją wewnętrzną równowagę i odebrała spokój. Telefon udziela pomocy codziennie od godz. 14.00 do 22.00 (połączenie całkowicie bezpłatne). www.116123.edu.pl



[Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka](#) Telefon działa w poniedziałki w godz. 10.00 – 18.00 oraz od wtorku do piątku w godz. 8.00 – 16.00. Jest to bezpłatne połączenie z telefonów stacjonarnych i komórkowych.