

# GDZIE MOŻESZ SZUKAĆ POMOCY, GDY ZNAJDUJESZ SIĘ W TRUDNEJ SYTUACJI:



- ◆ **116 111** - Bezpłatny kryzysowy telefon zaufania dla dzieci i młodzieży
- ◆ **116 123** - Bezpłatny kryzysowy telefon zaufania dla dorosłych
- ◆ **800 121 212** - Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka
- ◆ **800 108 108** - Wsparcie dla osób po stracie bliskich - będących w żałobie
- ◆ **800 111 123** - Tumbo Pomaga - pomoc dzieciom i młodzieży w żałobie
- ◆ **800 70 22 22** - Linia wsparcia dla osób w stanie kryzysu psychicznego
- ◆ **800 120 002** - Ogólnopolski Telefon dla Ofiar Przemocy w Rodzinie „Niebieska Linia”
- ◆ **22 594 91 00** - Antydepresyjny Telefon Zaufania Forum Przeciw Depresji
- ◆ **800 199 990** - Ogólnopolski Telefon Zaufania „Narkotyki - Narkomania”
- ◆ **pokonackryzys.pl**

**W sytuacji bezpośredniego zagrożenia życia,  
koniecznie zadzwoń na numer alarmowy 112!**

