

**Jeśli przeżywasz trudności, możesz skorzystać z
bezpłatnej pomocy!!!!**

800 70 2222

Całodobowo, Centrum Wsparcia dla osób dorosłych w kryzysie psychicznym

800 12 12 12

Całodobowo, Dziecięcy telefon zaufania Rzecznika Praw Dziecka

116 111

Całodobowy, Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży

112

Numer alarmowy w sytuacji zagrożenia zdrowia i/lub życia

Inne numery możesz znaleźć np. na stronach:

WWW.zwjr.pl/bezplatne-numery-pomocowe

WWW.pokonackryzys.pl

WWW.116111.pl