

Gdzie szukać pomocy?

Telefony zaufania dla dzieci, młodzieży i dorosłych

116 111

Telefon zaufania dla dzieci
i młodzieży Fundacji Dajemy
Dzieciom Siłę

112

Telefon alarmowy w sytuacji
zagrożenia życia lub zdrowia

800 121 212

Dziecięcy Telefon Zaufania
Rzecznika Praw Dziecka

800 120 002

Telefon dla ofiar przemocy w
rodzinie „Niebieska linia”

800 702 222

Centrum wsparcia dla osób,
które są w stanie kryzysu
psychicznego

116 123

Kryzysowy telefon zaufania
dla dorosłych

22 484 88 01

Antydepresyjny telefon
zaufania Fundacji Itaka

Telefony zaufania funkcjonują po to, aby dać Ci wsparcie.
Dyżurują przy nich osoby, które chętnie Cię wysłuchają
i pomogą w trudnej dla Ciebie sytuacji.