

NUMERY TELEFONÓW, KTÓRE WARTO ZNAĆ:

Potrzebujesz pomocy? Nie jesteś sam!

Jeżeli przeżywasz trudności i myślisz o odebraniu sobie życia lub chcesz pomóc osobie zagrożonej pamiętaj, że możesz skorzystać z bezpłatnych numerów pomocowych:

1. **800 70 2222** – CAŁODOBOWY – Centrum Wsparcia dla osób dorosłych w kryzysie psychicznym;
2. **800 12 12 12** – CAŁODOBOWY – Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka;
można też skorzystać z czatu na stronie: www.brpd.gov.pl
3. **116 111** – CAŁODOBOWY – Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży FDDS – wsparcie w sytuacjach kryzysowych;
4. **116 123** – CAŁODOBOWY – Telefon wsparcia emocjonalnego dla dorosłych;
5. **112** – CAŁODOBOWY – Numer alarmowy w sytuacjach zagrożenia życia lub zdrowia.