

Telefony zaufania

662 766 743 – psycholog szkolny Karolina Maliszewska;

116 111 – Telefon Zaufania Dla Dzieci i Młodzieży,
wiadomości przez stronę www.116111.pl, pomoc przez całą
dobę, bezpłatna;

800 080 222 – Całodobowa Bezpłatna Infolinia Dla Dzieci
i Młodzieży, Rodziców oraz Nauczycieli Fundacji Itaka;

800 12 12 12 – Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka,
pomoc od poniedziałku do piątku, w godzinach 8.15 – 20.00,
bezpłatna;

800 12 002 – Ogólnopolskie Pogotowie dla Ofiar Przemocy
w Rodzinie, pomoc przez całą dobę, bezpłatna;

Zadzwoń lub napisz gdy:

- doświadczasz problemów, o których wstydziś się rozmawiać z innymi;
- jesteś ofiarą przemocy i nie wiesz co masz robić;
- odczuwasz zmartwienie, poczucie krzywdy.

