

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

800 70 2222

CAŁODOBOWY

Centrum Wsparcia dla osób dorosłych w kryzysie psychicznym

800 12 12 12

CAŁODOBOWY

Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka

116 111

CAŁODOBOWY

Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży

116 123

CAŁODOBOWY

Telefon wsparcia emocjonalnego dla dorosłych

112

Numer alarmowy w sytuacjach zagrożenia zdrowia i życia

Inne numery telefonów pomocowych znajdziesz na stronach:

www.zapobiegajmysamobojstwom.pl

www.zwjz.pl/bezplatne-numery-pomocowe

www.pokonackryzys.pl



**Ministerstwo
Zdrowia**



Zadanie realizowane ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2021-2025, finansowane przez Ministra Zdrowia.