

Jeśli przeżywasz trudności, czujesz się zagubiony/a i potrzebujesz pomocy, pamiętaj, że możesz skorzystać z bezpłatnych numerów pomocowych, które są dostępne całodobowo:

800 702 222

Centrum Wsparcia dla Osób Dorosłych w Kryzysie Psychicznym

800 12 12 12

Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka



116 111

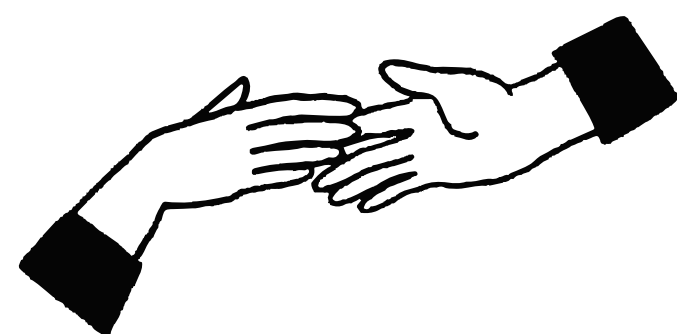
Telefon zaufania dla Dzieci i Młodzieży

116 123

Poradnia telefoniczna dla osób dorosłych w kryzysie emocjonalnym

222 309 900

Linia Pomocy Pokrzywdzonym



112

Numer alarmowy w sytuacji zagrożenia zdrowia i życia

W razie potrzeby znajdziesz także dodatkowe numery i informacje pomocowe na stronach:
www.zwj.r.pl/bezplatne-numery-pomocowe, www.pokonackryzys.pl

Pamiętaj, nie jesteś sam/a. Zawsze możesz liczyć na pomoc.

