

PROSIĆ O POMOC, TO NIE

WSTYD

- **112** - Telefon alarmowy w sytuacjach zagrożenia zdrowia lub życia
- **800 12 12 12** – Dziecięcy telefon zaufania Rzecznika Praw Pacjenta
- **116 111** - Telefon zaufania dla dzieci i młodzieży
- **116 123** – Ogólnopolska Poradnia Telefoniczna dla osób przeżywających kryzys emocjonalny
- **800 70 2222** – Centrum Wsparcia dla Osób Dorosłych w Kryzysie Psychicznym
 - www.zapobiegajmysamobojstwom.pl
 - www.zwjz.pl/bezplatne-numery-pomocowe
 - www.pokonackryzys.pl