

POTRZEBUJESZ WSPARCIA? ZADZWOŃ, NAPISZ, POROZMAWIAJ



800 12 12 12

(BEZPŁATNY, ANONIMOWY, CAŁODOBOWY)



DZIECIĘCY TELEFON ZAUFANIA RZECZNIKA PRAW DZIECKA

(CHAT CAŁODOBOWY)



116 111

(BEZPŁATNY, ANONIMOWY, CAŁODOBOWY)



TELEFON ZAUFANIA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY FUNDACJI DAJEMY DZIECIOM SIŁĘ

(CHAT 14.00 – 24.00)



800 119 119

(BEZPŁATNY, ANONIMOWY)



TELEFON I CHAT ZAUFANIA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY TOWARZYSTWA PRZYJACIÓŁ DZIECI

(CODZIENNIE 14.00 – 22.00)



22 484 88 04

(PŁATNY WG STAWEK OPERATORA)

TELEFON ZAUFANIA MŁODYCH FUNDACJI ITAKA (do 25 r.ż.)

(PON. – PT. 13.00 – 20.00)



116 123

(BEZPŁATNY, ANONIMOWY, CAŁODOBOWY)



KRYZYSOWY TELEFON ZAUFANIA INSTYTUTU PSYCHOLOGII ZDROWIA PTP

(CHAT CAŁODOBOWY)



116 000

(BEZPŁATNY, ANONIMOWY)

TELEFON W SPRAWIE ZAGINIONEGO DZIECKA I NASTOLATKA FUNDACJI ITAKA

(PON. – PT. 9.00 – 16.00, SOB. 9.00-13.00)



GDY MASZ WRAŻENIE LUB CZUJESZ, ŻE:

- **JESTEŚ OSAMOTNIONY(A) I NIEROZUMIANY(A) W GRUPIE, KLASIE, SZKOLE, W DOMU**
- **NIKT CIĘ NIE SŁUCHA I NIE LICZY SIĘ Z TWOIM ZDANIEM**
- **TWOIM PROBLEMEM W SZKOLE JEST HEJT LUB AGRESJA ZE STRONY KOLEGÓW**
- **NIE MOŻESZ POGODZIĆ SIĘ Z CHOROBA SVOJĄ LUB BLISKIEJ CI OSOBY**
- **NIE AKCEPTUJESZ SWOJEGO WYGLĄDU**
- **KTOŚ ROBI COŚ WBREW TWOJEJ WOLI**
- **TWOJE ŻYCIE STRACIŁO SENS**
- **POGUBIŁE(A)Ś SIĘ W ŻYCIU**
- **NIE MASZ Z KIM POROZMAWIAĆ O WAŻNYCH, TRUDNYCH LUB WSTYDLIWYCH DLA CIEBIE SPRAWACH –**

**ZADZWOŃ, NAPISZ, POROZMAWIAJ...
Z KAŻDEJ SYTUACJI JEST WYJŚCIE.**

Telefony zaufania funkcjonują po to, by dać Ci wsparcie. Dyżurują przy nich osoby, które chętnie Cię wysłuchają i pomogą w trudnej dla Ciebie sytuacji.

NIE BĘDĄ CIĘ OCENIAĆ, KRYTYKOWAĆ I WYŚMIEWAĆ.

MOŻESZ LICZYĆ NA DYSKRECJĘ I POZOSTANIESZ ANONIMOWY.

Osoba po drugiej stronie zawsze znajdzie dla ciebie czas, wysłucha, doradzi, podpowie, wesprze oraz udzieli porady.



PAMIĘTAJ NIE JESTEŚ SAM!

