

# 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!**

