

## Potrzebujesz wsparcia – zadzwoń!

Jeśli jesteś w kryzysie psychicznym i potrzebujesz fachowej porady, wsparcia lub innej formy pomocy, zacznij od skorzystania z jednej z poniższych infolinii pomocowych:

**800 119 119** Telefon i czat Zaufania dla Dzieci i Młodzieży.

**800 70 22 22** Centrum Wsparcia dla Osób Dorosłych w Kryzysie Psychicznym. Bezpłatnie. Całą dobę. 7 dni w tygodniu.

**800 12 12 12** Wsparcie psychologiczne w sytuacji kryzysowej – infolinia dla dzieci, młodzieży i opiekunów. Bezpłatnie. Całą dobę. 7 dni w tygodniu.

**800 12 00 02** Ogólnopolskie Pogotowie dla Ofiar Przemocy w Rodzinie Niebieska Linia IPZ. Bezpłatnie. Całą dobę.

**116 111** Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży. Bezpłatnie. Całą dobę. 7 dni w tygodniu.

**116 123** Linia wsparcia dla osób dorosłych (Kryzysowy Telefon Zaufania). Bezpłatnie. Całą dobę. 7 dni w tygodniu.

**720 720 020** – Antyprzemocowa Linia Pomocy (od poniedziałku do niedzieli w godzinach 12:00– 20:00).

**112** W razie bezpośredniego zagrożenia życia lub zdrowia. Bezpłatnie. Całą dobę. 7 dni w tygodniu.

**511 200 200** telefon dla osób dorosłych w kryzysie samobójczym. Bezpłatny. Czynny całą dobę. Wszystkie dni w tygodniu.

**533 112 121** telefon zaufania Dwie Kreski, dla kobiet w ciąży. Bezpłatny. Czynny codziennie w godzinach 18:00-23:00.