

TELEFONY SOS

Warto znać te telefony, *zadzwoń jeśli:*

- *czujesz niepokój,*
 - *w głowie piętrzą się dziwne myśli,*
 - *nie widzisz wyjścia,*
- powiedz o swoim problemie, *oni Ci pomogą!!!*

Specjaliści czekają na Twój telefon! Nie wstydź się zadzwonić!

116 111 – całodobowy telefon zaufania dla dzieci i młodzieży Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę

800 70 22 22 – całodobowy telefon dla osób w kryzysie psychicznym

116 123 – telefon zaufania dla osób dorosłych Polskiego Towarzystwa Psychicznego – codziennie od 14:00 do 20:00

22 484 88 01 – antydepresyjny telefon zaufania Fundacji Itaka

Psycholog: poniedziałek i wtorek od 15:00 do 20:00

Seksuolog: środa od 15:00 do 20:00

22 484 88 04 – telefon zaufania młodych Fundacji Itaka od poniedziałku do soboty w godzinach 11:00-21:00.

Potrzebujący będą mogli też skorzystać z opcji czatu. Czat i szczegółowe informacje o telefonie dostępne są na stronie www.stopdepresji.pl

800 12 12 12 – całodobowy dziecięcy telefon zaufania Rzecznika Praw Dziecka

222 309 900 – telefon SOS pomocy pokrzywdzonych przestępstwem i świadków lub drogą elektroniczną za pośrednictwem email: **info@numerosos.pl**