



Potrzebujesz pomocy?

Wiesz, że ktoś potrzebuje pomocy?

Zadzwoń lub napisz!

☎ 116 111

Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży

116111.pl

Czynny codziennie, całodobowo, bezpłatny

☎ 800 120 002

Niebieska Linia – telefon dla osób doświadczających przemocy

niebieskalinia.info

Czynny codziennie, całodobowo, bezpłatny

☎ 800 702 222

Centrum wsparcia dla osób w stanie kryzysu psychicznego

liniawsparcia.pl

Czynny codziennie, całodobowo, bezpłatny

☎ 800 012 005

Telefon Pogadania dla seniorów

telefonpogadania.pl

Czynny codziennie 15.00–20.00, bezpłatny

Lista miejsc udzielających pomocy dostępna na stronach:

kulczykfoundation.org.pl/czulosc-i-wolnosc i wysokieobcasy.pl/czulosciwolnosc

112 – numer alarmowy