

Telefon zaufania

Dzieci i młodzież w kryzysie psychicznym, z problemami w domu, w szkole, w tym w relacjach rówieśniczych, przy zapewnieniu anonimowości i pełnej dyskrecji, mogą skontaktować się ze specjalistami i otrzymać fachowe wsparcie w najtrudniejszych sytuacjach.

Pod podanymi numerami specjaliści świadczą również wsparcie osobom dorosłym.

Jeśli przeżywasz trudności i myślisz o odebraniu sobie życia lub chcesz pomóc osobie zagrożonej samobójstwem pamiętaj, że możesz skorzystać z bezpłatnych numerów pomocowych:

800 70 2222

CAŁODOBOWY

Centrum Wsparcia dla osób dorosłych w kryzysie psychicznym

800 12 12 12

CAŁODOBOWY

Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka

116 111

CAŁODOBOWY

Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży

116 123

CAŁODOBOWY

Telefon wsparcia emocjonalnego dla dorosłych

112

Numer alarmowy w sytuacjach zagrożenia zdrowia i życia

Inne numery telefonów pomocowych znajdziesz na stronach:

www.zapobiegajmysamobojstwom.pl

www.zwjr.pl/bezplatne-numery-pomocowe

www.pokonackryzys.pl



Ministerstwo
Zdrowia



NPZ
NARODOWY PROGRAM ZDROWIA



INSTYTUT PSYCHIATRII I NEUROLOGII

Zadanie realizowane ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2021-2025, finansowane przez Ministra Zdrowia.