

# 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.

Poniżej znajduje się plakat informacyjny z numerami telefonów.

**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](http://www.zapobiegajmysamobojstwom.pl)**

**[www.zwjr.pl/bezplatne-numery-pomocowe](http://www.zwjr.pl/bezplatne-numery-pomocowe)**

**[www.pokonackryzys.pl](http://www.pokonackryzys.pl)**



**Ministerstwo  
Zdrowia**



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