

## **Telefony zaufania**

Jeżeli wydarzyło się coś, co Cię niepokoi, ktoś Cię skrzywdził lub przekroczył Twoje granice, możesz

o tym powiedzieć naszemu pracownikowi i poprosić o pomoc. Postaramy się rozwiązać Twój problem w taki sposób, abyś czuł/a się bezpiecznie.

### **Gdzie szukać pomocy? Telefony zaufania dla dzieci, młodzieży i dorosłych:**

**112** Telefon alarmowy w sytuacji zagrożenia życia lub zdrowia

**116 111** Telefon zaufania dla dzieci i młodzieży Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę

**800 121 212** Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka

**800 121 212** Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka

**800 702 222** Centrum wsparcia dla osób, które są w stanie kryzysu psychicznego

**116 123** Kryzysowy telefon zaufania dla dorosłych

**22 484 88 01** Antydepresyjny telefon zaufania Fundacji Itaka

**Telefony zaufania funkcjonują po to, aby dać Ci wsparcie. Dyżurują przy nich osoby, które chętnie Cię wysłuchają i pomogą w trudnej dla Ciebie sytuacji.**