

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

80 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.zwzjr.pl/bezplatne-numery-pomocowe

www.pokonackryzys.pl