



Porozmawiaj!

116 111

Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży: udziela wsparcia dzieciom i młodzieży do 18 r. ż. Telefon jest anonimowy i bezpłatny, działa 7 dni w tygodniu, 24 godziny na dobę.



22 594 91 00

Antydepresyjny Telefon Forum Przeciw Depresji: Antydepresyjny Telefon Forum Przeciwko Depresji prowadzi Antydepresyjny czynny w każdą środę i czwartek od 17.00 do 19.00

Pierwsze kroki zawsze są trudne. Pamiętaj, osoba po drugiej stronie chce pomagać innym, może dasz szansę pomóc sobie?



Zadbaj o siebie!

Potrzebujesz poprosić o radę? Poniżej znajdziesz numery telefonu do infolinii oferujących wsparcie.

To może być Twój pierwszy mały krok żeby poczuć się lepiej!

800 080 222

Całodobowa infolinia dla dzieci, młodzieży, rodziców i nauczycieli:

Każda młoda osoba, która zechce porozmawiać o swoich problemach, może zadzwonić pod bezpłatny numer 800 080 222 i uzyskać pomoc od doświadczonych psychologów, pedagogów i prawników. Infolinię prowadzi Fundacja ITAKA – Centrum Poszukiwań Ludzi Zaginionych, na zlecenie Ministerstwa Edukacji Narodowej.



22 425 98 48

Telefoniczna Pierwsza Pomoc Psychologiczna: czynna od poniedziałku do piątku w godzinach 17.00 – 20.00 oraz w soboty w godzinach 15.00 – 17.00.