**Jeśli potrzebujesz wsparcia bądź pomocy zadzwoń**

 

* **116 111**- bezpłatny telefon zaufania dla dzieci i młodzieży- czynny całą dobę.
* **116 123**- Bezpłatny kryzysowy telefon zaufania dla dorosłych- codziennie od 14.00 do 22.00.
* **800 70 22 22**- Centrum wsparcia dla osób w stanie kryzysu psychicznego- bezpłatny telefon czynny całą dobę.
* **800 120 002**- Bezpłatny ogólnopolski telefon dla ofiar przemocy w rodzinie- Niebieska Linia- czynny całą dobę

**800 119 919** Ogólnopolski Telefon Zaufania Narkotyki – Narkomania -Uzależnienia

 **Pamiętaj Nie Jesteś Sam**