

Jeśli przeżywasz trudności i myślisz odebraniu sobie życia lub chcesz pomóc osobie zagrożonej samobójstwem pamiętaj, że możesz skorzystać z bezpłatnych numerów pomocowych:

**800 70 2222**

**CAŁDODOBOWY**

Centrum Wsparcia dla osób dorosłych w kryzysie psychicznym

**800 12 12 12**

**CAŁDODOBOWY**

Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka

**116 111**

**CAŁDODOBOWY**

Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży

**116 123**

**CAŁDODOBOWY**

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)