



TU MOŻESZ ZNALEŹĆ POMOC



116 111 

**Telefon Zaufania Fundacji
Dajemy Dzieciom Siłę**
[czynny przez całą dobę]

116 123

**Telefon zaufania dla osób
dorosłych w kryzysie
emocjonalnym**
[codziennie od godz. 14 do 22]

800 12 12 12 

**Dziecięcy Telefon Zaufania
Rzecznika Praw Dziecka**
[czynny przez całą dobę]

22 594 91 00

**Antydepresyjny Telefon
Forum Przeciw Depresji**
[czynny w każdą środę i czwartek od godz. 17 do 19]

22 484 88 01

**ITAKA – Antydepresyjny
telefon zaufania**
[od poniedziałku do piątku od godz. 15 do 20]

22 484 88 01

**ITAKA - Telefon
Zaufania Młodych**
[od poniedziałku do soboty od godz. 11 do 21]