

**Dziecięcy telefon zaufania
rzecznika praw dziecka**

800 12 12 12

**Telefon alarmowy
w sytuacjach zagrożenia
zdrowia lub życia**

112

**Centrum wsparcia dla osób, które
są w stanie kryzysu emocjonalnego**

800 70 22 22

**Telefon zaufania
dla dzieci i młodzieży**

116 111

**Kryzysowy telefon
zaufania dla dorosłych**

116 123

www.zapobiegajmysamobojstwom.pl

www.zwjz.pl/bezplatne-numery-pomocowe

www.pokonackryzys.pl