

## **Potrzebujesz nagłej pomocy?**

Jeśli Ty lub ktoś z Twoich bliskich doświadcza kryzysu, w związku z poniższymi sytuacjami: dramatyczne wydarzenia rodzinne, ryzyko samobójstwa, przemoc, wypadek, katastrofa lub szukasz natychmiastowej pomocy z innych powodów poniżej znajdziesz listę ważnych kontaktów.

**112 - numer alarmowy obowiązuje na terenie EU.** Europejski Numer Alarmowy

**116 123 - Bezpłatny kryzysowy telefon zaufania dla dorosłych** (można dzwonić codziennie od 14 do 22)

**116 111 - Bezpłatny kryzysowy telefon zaufania dla młodzieży i dzieci** (można dzwonić codziennie od 12 do 22)

**800 12 12 12 - Bezpłatny telefon zaufania dla dzieci i młodzieży Rzecznika Praw Dziecka** (można dzwonić od 8.15 do 20.00)

**815 346 060 - Całodobowy telefon zaufania**

**800 108 108 - Bezpłatny telefon wsparcia dla osób w żałobie**

**800 12 00 02 – Telefon dla ofiar przemocy w rodzinie “Niebieska linia.”**

## **STRONY INTERNETOWE:**

**zwjr.pl “życie warte jest rozmowy”** platforma dla osób w kryzysie

**porozmawiajmy.edu.pl** platforma dla dzieci, młodzieży, rodziców