

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

800 70 2222

CAŁODOBOWY

Centrum Wsparcia dla osób dorosłych w kryzysie psychicznym

800 12 12 12

CAŁODOBOWY

Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka

116 111

CAŁODOBOWY

Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży

116 123

CAŁODOBOWY

Telefon wsparcia emocjonalnego dla dorosłych

112

Numer alarmowy w sytuacjach zagrożenia zdrowia i życia

Inne numery telefonów pomocowych znajdziesz na stronach:

www.zapobiegajmysamobojstwom.pl

www.zwjr.pl/bezplatne-numery-pomocowe

www.pokonackryzys.pl



Ministerstwo
Zdrowia



Zadanie realizowane ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2021-2025, finansowane przez Ministra Zdrowia.

W sytuacji, gdy potrzebujecie natychmiastowej pomocy, możecie dzwonić pod numery:



**DZIECIĘCY TELEFON ZAUFANIA RZECZNIKA PRAW
DZIECKA**



TELEFON ZAUFANIA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY



**TELEFON DLA RODZICÓW I NAUCZYCIELI W SPRAWIE
BEZPIECZEŃSTWA DZIECI**



**OGÓLNOPOLSKI TELEFON DLA OFIAR PRZEMOCY W
RODZINIE**



**POLICYJNY TELEFON ZAUFANIA DS.
PRZECIWDZIAŁANIA PRZEMOCY W RODZINIE**



**TELEFON W SPRAWIE ZAGINIONEGO DZIECKA I
NASTOLATKA**



SYSTEM ALARMOWY W SPRAWIE ZAGINIĘCIA DZIECKA



32 / 42 600 33

OŚRODEK INTERWENCJI KRYZYSOWEJ W RYBNIKU

32 / 42 256 39

**OŚRODEK INTERWENCJI KRYZYSOWEJ
PSYCHOTERAPII W RYBNIKU**

32 / 422 60 80

**OŚRODEK POMOCY SPOŁECZNEJ – ZESPÓŁ DS.
PRZEMOCY**