

Telefony pomocowe

Pamiętaj, że rozmowa może być pierwszym krokiem do pomocy. Jeśli widzisz, że ktoś z Twojego otoczenia może borykać się z depresją lub innymi problemami psychicznymi, nie wahaj się sięgnąć po pomoc specjalisty lub organizacji zajmujących się wsparciem psychologicznym.

Oto niektóre z nich:

- ☐ Telefon Zaufania Fundacji Twarze Depresji (22) 290 44 42
- ☐ ITAKA – Antydepresyjny Telefon Zaufania (22) 484 88 01
- ☐ ITAKA – Telefon Zaufania Młodych (22) 484 88 04
- ☐ Całodobowa Linia Wsparcia 800 70 2222
- ☐ Antydepresyjny Telefon Forum Przeciwko Depresji (22) 594 91 00
- ☐ Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę - Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży 116 111
- ☐ Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka 800 12 12 12
- ☐ infolinia Razem Łatwiej- infolinia dla dzieci 10-19l i rodziców 800 805 600

Dziś i każdego dnia stawiamy sobie za zadanie dbać nie tylko o nasze zdrowie fizyczne, ale także o zdrowie psychiczne. Każdy z nas ma prawo do wsparcia i zrozumienia!