



Telefony zaufania

Jeżeli masz problem, musisz o czymś porozmawiać – przyjdź lub napisz!!!

W każdej chwili możesz zgłosić się do dyrekcji, specjalistów szkolnych, którzy służą radą, rozmową i wsparciem.

Możesz także skorzystać z dostępnych poniżej telefonów:

- **Antydepresyjny Telefon Forum Przeciwno Depresji (22) 594 91 00**
- **Stowarzyszenia Animo – Odważ się żyć!**

Wsparcie psychologiczne osób trudności z powodu zaburzeń lękowych

tel. 22 270 11 65

- **Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży tel. 116 111**
- **Ogólnopolskie Pogotowie dla Ofiar Przemocy w Rodzinie „Niebieska Linia”
tel. 0 801 1200 02**
- **Narkomania tel. 0 801 199 990**
- **Anonimowa policyjna linia specjalna tel. 0 800 20 148**
- **Dla Dzieci i młodzieży dorastającej i dorosłej tel. 0 22 672 52 26**
- **Dla osób doświadczających depresji tel. 0 22 838 34 96**
- **Gdy Twoim problemem jest ciąża tel. 0 22 628 95 24**
- **Dla osób z problemem alkoholowym tel. 0 22 842 26 00**
- **Dla osób w trudnej sytuacji życiowej tel. 0 22 828 12 95**
- **Poradnia pomocy palącym tel. 0 801 108 108**
- **Problemy młodzieżowe i osobiste tel. 0 606 290 124**
- **Towarzystwo pomocy młodzieży tel. 0 22 635 54 67**

- **Uzależnienia tel. 0 22 823 65 31**
- **Wenerologiczny i AIDS tel. 0 22 629 74 70**

W przypadku, gdy potrzebujesz wsparcia innej instytucji skorzystaj z linku:

<https://forumprzeciwdepresji.pl/wazne-telefony-antydepresyjne>