

**TU UZYSKASZ POMOC:**

**112 NUMER ALARMOWY**

**800 70 2222**

**CAŁODOBOWE  
CENTRUM WSPARCIA DLA OSÓB  
DOROSŁYCH W KRYZYSIE  
PSYCHICZNYM**

**800 12 12 12**

**CAŁODOBOWY  
DZIECIĘCY TELEFON ZAUFANIA  
RZECZNIKA PRAW DZIECKA**

**116 123**

**CAŁODOBOWY  
TELEFON  
WSPARCIA EMOCJONALNEGO DLA  
DOROSŁYCH**

**116 111**

**CAŁODOBOWY  
TELEFON ZAUFANIA DLA DZIECI**