

- Kryzysowy Telefon Zaufania** 116123 czynny od 14⁰⁰ do 22⁰⁰codziennie
- Antydepresyjny Telefon Zaufania** 224848801 czynny od poniedziałku do piątku od 15⁰⁰ do 20⁰⁰ (dyżurują tu też lekarz psychiatra i seksuolog)
- Antydepresyjny Telefon Forum Przeciw Depresji** 225949100 czynny w środy i czwartki od 17⁰⁰ do 19⁰⁰
- Telefon Zaufania Młodych** 224848804 czynny od poniedziałku do soboty od 11⁰⁰ do 21⁰⁰
- Telefon zaufania dla dzieci i młodzieży** 116111 całodobowo 7 dni
- W sytuacji zagrożenia życia** 112

Pomoc znajdziesz w **Ośrodkach Interwencji Kryzysowej**