

## Kiedy czujesz się źle, gdzie szukać pomocy?

Czasami wszyscy możemy czuć się smutni, przestraszeni lub zmartwieni. Ważne jest, aby wiedzieć, że w takich chwilach nie musimy być sami. Możemy porozmawiać z kimś, kto nas zrozumie i pomoże.



### Kiedy potrzebujemy wsparcia?

- Gdy jesteśmy smutni lub zmartwieni.
- Gdy czujemy się samotnie.
- Gdy ktoś nas krzywdzi, obraża, dokucza.
- Gdy jesteśmy zestresowani szkołą, przyjaciółmi lub problemami w domu.



### Kto może nam pomóc?

- Rodzice, opiekunowie, rodzeństwo.
- Nauczyciele i wychowawcy w szkole.
- Przyjaciele, którym ufamy.
- Profesjonaliści – psychologzy i pedagodzy.

**Rozmawiamy z kimś, kto nas wysłucha i pomoże znaleźć rozwiązanie.**

**116 111**

**Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży:** udziela wsparcia dzieciom i młodzieży do 18 r. ż. Telefon jest anonimowy i bezpłatny, działa 7 dni w tygodniu, 24 godziny na dobę.

**22 425 98 48**

**Telefoniczna Pierwsza Pomoc Psychologiczna:** czynna od poniedziałku do piątku w godzinach 17.00 - 20.00 oraz w soboty w godzinach 15.00 - 17.00

**693 741 721**

**Kierownik Biura Szkoleń Obowiązkowych i E-learningu:** kontakt od poniedziałku do piątku w godzinach 07.00 - 15.00

**800 080 222**

**Całodobowa infolinia dla dzieci, młodzieży, rodziców i nauczycieli:** Każda osoba, która zechce porozmawiać o swoich problemach, może zadzwonić pod bezpłatny numer 800 080 222 i uzyskać pomoc od doświadczonych psychologów, pedagogów i prawników. Infolinię prowadzi Fundacja ITAKA - Centrum Poszukiwań Ludzi Zaginionych, na zlecenie Ministerstwa Edukacji Narodowej.

**22 594 91 00**

**Antydepresyjny Telefon Forum Przeciw Depresji:** Antydepresyjny Telefon Forum Przeciwko Depresji prowadzi Antydepresyjny czynny w każdą środę i czwartek od 17.00 do 19.00

## Pamiętaj - nie jesteś sam!

- Ważne, aby mówić o swoich uczuciach.
- Jest wiele osób, które chcą ci pomóc i wysłuchać, kiedy tego potrzebujesz.
- Jeśli czujesz, że nie możesz poradzić sobie z problemem samodzielnie, nie wahaj się szukać pomocy!

