**Gdzie szukać pomocy w sytuacji kryzysowej ? – numery telefonów:**

**116 111** – całodobowy telefon zaufania dla dzieci i młodzieży

**800 70 22 22** – całodobowy telefon dla osób w kryzysie psychicznym

**116 123** – telefon zaufania dla osób dorosłych Polskiego Towarzystwa Psychologicznego

**22 484 88 01** – antydepresyjny telefon zaufania Fundacji ITAKA

**22 484 88 04**- telefon zaufania młodych Fundacji ITAKA

**800 12 12 12** – dziecięcy telefon zaufania Rzecznika Praw Dziecka