

TU ZNAJDZIESZ POMOC

Jeżeli zmagasz się z trudnościami, ze smutkiem, stanami lękowymi, nie radzisz sobie ze stresem, czy z poczuciem osamotnienia – zadzwoń, skontaktuj się, poproś o pomoc albo zwyczajnie porozmawiaj:

- **800 702 222 – linia wsparcia dla osób w stanie kryzysu psychicznego** całodobowa i bezpłatna telefoniczna pomoc psychologiczna dla dzieci, młodzieży i dorosłych. Czat i pomoc online dostępne na stronie: www.linia wsparcia.pl
- **116 123 – Telefon Zaufania dla Osób Dorosłych w Kryzysie Emocjonalnym** – prowadzony przez Instytut Psychologii Zdrowia, czynny codziennie w godzinach 14.00 – 22.00 (połączenie bezpłatne), www.116123edu.pl
- **116 111 – Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży** – bezpłatny, całodobowy telefon zaufania Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę. Można także pisać: www.116111.pl
- **800 080 222** – całodobowa bezpłatna infolinia dla dzieci, młodzieży, rodziców i nauczycieli.
- **800 12 12 12 – Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka**, czynny od poniedziałku do piątku w godzinach 8.15 – 20.00.
- **22 484 88 01 – antydepresyjny telefon zaufania – ITAKA**, czynny w poniedziałki i czwartki w godzinach 17.00 – 20.00.
- **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.
- Poradnia Środowiskowej Opieki Psychologicznej i Psychoterapeutycznej dla Dzieci i Młodzieży w Obornikach
Stowarzyszenie Centrum Zdrowia i Edukacji PRIMUM VIVERE
64-600 Oborniki ul. Stanisława Staszica 39
tel. **507 536 343, 792 785 969**
adres e-mail ośrodka: [primum.vivere @wp.pl](mailto:primum.vivere@wp.pl)

