

**Jeśli potrzebujesz wsparcia, skorzystaj z dostępnych telefonów pomocowych:**

Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży (Fundacja Dzieci Niczyje)  
116 111

Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka  
800 12 12 12

Bezpłatny Telefon Zaufania dla osób dotkniętych skutkami pandemii COVID-19  
800 220 280 (pon.-pt. w godzinach 17:00-20:00)

Całodobowy interwencyjny telefon zaufania dla kobiet doświadczających przemocy w rodzinie Fundacja Centrum Praw Kobiet  
600 070 717

POMARAŃCZOWA Linia - system pomocy rodzicom, których dzieci upijają się:  
800 140 068

Antydepresyjny Telefon Zaufania Centrum ITAKA  
**22 484 88 01 (wtorki: 14.00- 19.00, czwartki: 15.00- 20.00, piątki: 10.00- 15.00)**