

GDZIE SZUKAĆ POMOCY?

Jeśli czujesz, że stres Cię przytłacza lub masz jakieś problemy, nie bój się korzystać z pomocy innych. Na świecie jest mnóstwo osób gotowych Cię wesprzeć, nawet jeśli myślisz inaczej.

.Możesz zwrócić się po pomoc m.in. do:

- rodzica,
- wychowawcy,
- pedagoga/psychologa szkolnego,
- poradni zdrowia psychicznego dla młodzieży,
- poradni psychologiczno-pedagogicznej.

Tel. 116 111 - bezpłatny i anonimowy Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży, prowadzony przez Fundację Dajemy Dzieciom Siłę.

Tel. 800 120 002- Ogólnopolskie Pogotowie dla Ofiar Przemocy w Rodzinie "Niebieska Linia", e-mail: biuro@niebieskalinia.info

Tel. 12 619 86 93 - Poradnia Zdrowia Psychicznego Dla Dzieci i Młodzieży - Kraków-Śródmieście, ul. Strzelecka 2A, Kraków.

Tel. 12 421 92 82 - Ośrodek Interwencji Kryzysowej, ul. Radziwiłłowska 8B, Kraków