Jeżeli czujesz się zagrożony, ktoś robi Tobie krzywdę, boisz się o siebie i bliskich?

PAMIĘTAJ- NIE JESTEŚ SAM, ZADZWOŃ PO POMOC

**112**-nr alarmowy

**47-85-54-200-** KOMENDA MIEJSKA POLICJI

**32-43-49-627 (7:30-15:30), 536-786-554 (8:00-16:00), 633-344-181 (14:00-22:00)-** PUNKT INTERWENCJI KRYZYSOWEJ

 **116 111** (całodobowo) TELEFON ZAUFANIA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY

Jeżeli niepokoi Cię Twój stan psychiczny, czujesz strach, lęk, smutek, masz obniżony nastrój, nie potrafisz sobie poradzić ze swoimi emocjami, ,,masz doła’’?

NIE ZOSTAWAJ Z TYM SAM. ZWRÓĆ SIĘ O POMOC

**32-43-49-627 (7:30-15:30), 536-786-554 (8:00-16:00), 633-344-181 (14:00-22:00)-** PUNKT INTERWENCJI KRYZYSOWEJ

**800-70-222-22**(całodobowo) CENTRUM WSPARCIA DLA OSÓB W STANIE KRYZYSU PSYCHICZNEGO

**725-400-309** (od 17:00 do 1:00) MŁODZIEŻOWE POGOTOWIE EMOCJONALNE