

**PAMIĘTAJ JEŚLI  
DOŚWIADCZASZ  
KRYZYSU NIE JEŚTEŚ  
SAM, NIE JEŚTEŚ SAMA**



**TELEFON ZAUFANIA 116 111 DLA DZIECI I MŁODZIEŻY**

**ZADZWOŃ JEŚLI POTRZEBUJESZ POMOCY**

**997**

**POLICJA**

**116 111**

**ANONIMOWO  
BEZPŁATNIE  
24H/7**

**800-120-002**

**NIEBIESKA  
LINIA**

**OŚRODEK POMOCY  
SPOŁECZNEJ 146525489**