

# **Zespół Zarządzania Kryzysowego Urzędu Miasta**

**i Gminy w Ogrodzieńcu informuje:**

## **Gdzie szukać pomocy?**

Jeśli znajdujesz się w trudnej sytuacji i chcesz porozmawiać ze specjalistą, zadzwoń pod bezpłatny numer:

**116 111** – całodobowy telefon zaufania dla dzieci i młodzieży Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę

**116 123** – całodobowy telefon zaufania dla osób dorosłych Polskiego Towarzystwa Psychologicznego

**800 70 22 22** – całodobowy telefon dla osób dorosłych w kryzysie psychicznym

**22 484 88 01** – antydepresyjny telefon zaufania Fundacji ITAKA

**22 484 88 04** – telefon zaufania młodych Fundacji ITAKA

**800 12 12 12** – dziecięcy telefon zaufania Rzecznika Praw Dziecka