



Możesz zawsze szukać pomocy: Pamiętaj, że istnieją specjalne telefony zaufania i miejsca, gdzie możesz się zgłosić, jeśli potrzebujesz pomocy – nie musisz sobie radzić sam/sama.

- **Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży: 116 111**

Czynny codziennie od 12:00 do 2:00 w nocy.

Możesz porozmawiać o każdej sprawie, która cię martwi.

- **Telefon Zaufania dla Osób w Kryzysie Emocjonalnym: 116 123**

Czynny codziennie od 14:00 do 22:00.

Możesz zadzwonić, jeśli czujesz się źle emocjonalnie.

- **Numer Alarmowy: 112**

Jeśli jesteś w niebezpieczeństwie i potrzebujesz natychmiastowej pomocy, możesz zadzwonić na ten numer o każdej porze