

**Jeśli przeżywasz trudności i myślisz o odebraniu sobie życia lub  
chcesz pomóc osobie zagrożonej samobójstwem pamiętaj, że możesz  
skorzystać z bezpłatnych numerów pomocowych:**

**800 70 2222**

CAŁODOBOWY

Centrum Wsparcia dla osób dorosłych w kryzysie psychicznym

**800 12 12 12**

CAŁODOBOWY

Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka

**116 111**

CAŁODOBOWY

Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży

**116 123**

CAŁODOBOWY

Telefon wsparcia emocjonalnego dla dorosłych

**112**

Numer alarmowy w sytuacjach zagrożenia zdrowia i życia

**Inne numery telefonów pomocowych znajdziesz na stronach:**

**[www.zapobiegajmysamobojstwom.pl](http://www.zapobiegajmysamobojstwom.pl)**

**[www.zwjzr.pl/bezplatne-numery-pomocowe](http://www.zwjzr.pl/bezplatne-numery-pomocowe)**

**[www.pokonackryzys.pl](http://www.pokonackryzys.pl)**



Ministerstwo  
Zdrowia



**NPZ**  
NARODOWY PROGRAM ZDROWIA



INSTYTUT PSYCHIATRII I NEUROLOGII

Zadanie realizowane ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2021-2025, finansowane przez Ministra Zdrowia.