

# POMOCY ???

**Wiesz, że ktoś z Twojego bliskiego otoczenia potrzebuje pomocy. Poinformuj go o dostępnych możliwościach!**

116 111 Telefon Zaufania do Dzieci i Młodzieży

22 484 88 01 ITAKA – Antydepresyjny Telefon Zaufania

800 12 12 12 Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dzieciaka

800 199 990 Ogólnopolski Telefon Zaufania „Uzależnienia”

800 120 002 Ogólnopolski Telefon dla Ofiar Przemocy w Rodzinie „Niebieska Linia”

**TELEFON**

**JEST**

**ANONIMOWY**

**NIEODPŁATNY**

**DYSKRETNY**

Na jaki temat możesz porozmawiać?

- ▶ Podejrzewasz, że masz depresję?
- ▶ Wiesz, że chorujesz na depresję, lecz nadal masz opory przed pójściem do specjalisty?
- ▶ Jesteś w trakcie leczenia, ale leki nie działają? Masz pytania, których nie zadałeś/aś lekarzowi prowadzącemu?
- ▶ Twój bliski jest chory na depresję, a Ty nie wiesz, jak mu pomóc?