

## Do kogo mogę zadzwonić?

- Przyjaciół:

Imię:

Numer telefonu:

- Członek rodziny:

Imię:

Numer telefonu:

- Psycholog:

Imię i nazwisko:

Numer telefonu:

- Najbliższa Poradnia Zdrowia Psychicznego:

Telefon:

Adres:

- Najbliższy Ośrodek Interwencji Kryzysowej:

Telefon:

Adres:

- Lekarz psychiatra:

Imię i nazwisko:

Numer telefonu:

- Linia interwencyjna:

**Kryzysowy telefon zaufania: 116 123**

**Telefon zaufania dla dzieci i młodzieży: 116 111**

**Całodobowa Linia Wsparcia: 800 70 2222**

**Antydepresyjny Telefon Zaufania: (22) 484 88 01**