

**SKORZYTAJ z pomocy innych osób,, interwentów kryzysowych, pedagogów czy psychologów.  
Poniżej znajdują się telefony lub adresy gdzie można szukać pomocy:**

1. **REGIONALNY INTERWENCYJNY TELEFON ZAUFANIA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY**, ale też ich rodziców, dziadków, nauczycieli, opiekunów, wychowawców i innych.



Można kontaktować się każdego dnia od 14.00 do 18.00 pod nr tel. 726611611,

a od 18.00 do 22.00 na kanale "pogadajmytutaj" (Messenger, Snapchat)- wystarczy tylko wpisać w wyszukiwarkę (w niedzielę dyżur pełni Tomasz Bilicki, którego może niektórzy znają z warsztatów)

2. całodobowy **Dziecięcy Telefon Zaufania**

oraz **czat internetowy** pod adresem

[www.brpd.gov.pl](http://www.brpd.gov.pl)



**800 12 12 12**

3. **TELEFON ZAUFANIA dla DZIECI I MŁODZIEŻY 116 111**

4. **800 112 800**



**całodobowy numer telefonu dla osób doświadczających przemocy lub którzy są jej świadkiem (nawet wśród najbliższych osób) prowadzony przez Miejskie Centrum Terapii i Profilaktyki Zdrowotnej**