

Zdrowie psychiczne jest bardzo ważną częścią naszego życia. Dotyczy ono naszego samopoczucia i przeżywanych emocji.

Każdemu z nas zdarza się odczuwać smutek, niechęć, lęk czy stres. Tak samo jest z radością, szczęściem, spokojem.

Jeśli jednak masz wrażenie, że te negatywne emocje trwają zbyt długo, zabierają Ci energię i chęć do funkcjonowania, **nie bój się szukać pomocy i o nią prosić.**



Jeśli przeżywasz trudności lub chcesz pomóc osobie zagrożonej 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

116 123

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

www.zwjz.pl/bezplatne-numery-pomocowe

www.pokonackryzys.pl