



Fundusze Europejskie  
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita  
Polska

Dofinansowane przez  
Unię Europejską



# Telefoniczna pomoc dla osób w kryzysie.

## Telefon zaufania Ośrodka Interwencji Kryzysowej w Krakowie.

- Czynny w godzinach: od 16:00 do 21:00
- telefon: **12 413 71 33**,

## Centrum Wsparcia dla Osób Dorosłych w Kryzysie Psychicznym.

- dostępność: całodobowo
- telefon: **800 70 22 22**,

## Niebieska Linia – Ogólnopolskie Pogotowie dla Ofiar Przemocy w Rodzinie.

- dostępność: całodobowo
- telefon: **800 120 002**,



Fundusze Europejskie  
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita  
Polska

Dofinansowane przez  
Unię Europejską



## Fundacja Synapsis – Fundacja dla Dzieci i Dorosłych z autyzmem.

- wsparcie psychologiczne: środy: od 9:00 do 12:00
- telefon: **502 550 279**,
- mail: [poradnictwo@synapsis.org.pl](mailto:poradnictwo@synapsis.org.pl)

## Fundacja Nagle Sami – Wsparcie w żałobie.

- dostępność: całodobowo
- telefon: **800 108 108**,

## Nie jesteś sam/sama – porozmawiaj.

Jeśli czujesz się przytłoczony, masz trudności, nie wiesz, do kogo się zwrócić – skorzystaj z telefonu zaufania. To bezpieczna przestrzeń, w której możesz mówić o wszystkim, anonimowo i bez oceniania.

### **Pamiętaj!**

**Rozmowa może być pierwszym krokiem do poprawy sytuacji. Nie wahaj się sięgnąć po pomoc.**