

Numery telefonów do instytucji wspierających dzieci oraz informacji dotyczących możliwości szukania wsparcia i pomocy w trudnych sytuacjach.

- **800 12 12 12 Telefon Zaufania dla Dzieci Rzecznika Praw Dziecka**
<https://brpd.gov.pl/dzieciecy-telefon-zaufania-rzecznika-praw-dziecka/>
- **116 111 Telefon Zaufania Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę**
<https://116111.pl/>
- **800 119 119 Telefon Zaufania TPD dla dzieci i młodzieży**
<https://800119119.pl/>
- **800 12 00 02 „Niebieska Linia”**
Ogólnopolski telefon dla ofiar przemocy w rodzinie
- Możesz też wejść na stronę serwisu Życie warte jest rozmowy rozmowy:
<https://zwjr.pl/dlaczego-tutaj-jestes>