

Światowy Dzień Zapobiegania Samobójstwom.

Czasem najwięcej bólu kryje się za najkrótszym „wszystko okej” 10 września to Światowy Dzień Zapobiegania Samobójstwom. Pamiętajmy, że ból i wewnętrzną walkę nie zawsze widać od razu. Może kryć się za codziennymi obowiązkami, uśmiechem, wycofaniem albo prostą ciszą.

Czasem jedno spokojne pytanie, zwykła rozmowa, obecność, mogą być impulsem do sięgnięcia po pomoc.

Dbajmy o siebie i troszczmy się o innych 

Główne numery pomocowe dla osób w kryzysie i zmagających się z depresją:

◆ 800 199 990

Ogólnopolski Telefon Zaufania Uzależnienia (codziennie, godz. 16:00–21:00)

◆ 801 889 880

Telefon Zaufania Uzależnienia Behawioralne (codziennie, godz. 17:00–22:00)

◆ 800 120 002

Ogólnopolskie Pogotowie dla Osób Doznających Przemocy Domowej – Niebieska Linia (całodobowo)

◆ <https://poradniauzaleznienia.pl/>

◆ <https://uzaleznieniabehawioralne.pl/>