

**Gdzie szukać pomocy,
gdy podejrzewasz u siebie
depresję?**



Jeśli zauważasz u siebie objawy depresji, poszukaj pomocy u rodziców, nauczyciela, psychologa szkolnego lub porozmawiaj z przyjacielem.

Możesz też skontaktować się ze specjalistami, którzy udzielą Ci pomocy:

Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży:

tel. 116 111

Telefon jest bezpłatny i anonimowy, czynny codziennie w godzinach 12:00 – 2:00. **www.116111.pl**

Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka:

tel. 800 121 212

Telefon jest bezpłatny, czynny od poniedziałku do piątku w godzinach 8:15 – 20:00.

Antydepresyjny Telefon Zaufania:

tel. 22 484 88 01

Dyżury psychologów: wtorki w godzinach 14:00 – 19:00, czwartki w godzinach 15:00 – 20:00, piątki w godzinach 10:00 – 15:00. **www.stopdepresji.pl**