

A JEŚLI JUŻ NAPRAWDĘ BYŚ SIĘ POGUBIŁ...

To pamiętaj, że wokół Ciebie są inni ludzie, z których możesz korzystać jak czegoś szukasz, jak się zmęczysz, zniechęcisz czy zgłupiejesz.

Warto pamiętać, że inni nie są jasnowidzami. Pora zacząć mówić o swoich potrzebach!!! Często przecież nie potrzebujesz niczego wielkiego. Czasami wystarczy, że Cię wysłuchają, innym razem poszukają z Tobą pomysłów na rozwiązywanie problemu.

A jeśli to za mało i już naprawdę nie wiadomo, co zrobić, wtedy:

- » możesz poszukać poradni psychologicznej najbliższej Twojego miejsca zamieszkania
- » możesz zadzwonić pod jeden z telefonów i zapytać o to, gdzie możesz szukać pomocy w Twojej sprawie

Te telefony to :

- Młodzieżowy Telefon Zaufania - 988
- Niebieska Linia dla ofiar przemocy w rodzinie - 0 800 12 00 02
- Towarzystwo Rozwoju Rodziny - 0 800 285 914
- Towarzystwo Pomocy Młodzieży - (022) 635 54 67
- Poradnia OPTA - (022) 826-39-16
- Poradnia MOP - (022) 848-61-66
- Stowarzyszenie OD-DO - (022) 632-09-09
- Stowarzyszenie OTWARTE DRZWI - (022) 619-85-01
- Stowarzyszenie BEZ WZGLĘDU NA NIEPOGODĘ - (022) 625-49-97
- Poradnia POZA ILUZJĄ - (022) 844-94-61
- Stowarzyszenie ASLAN - (022) 636-49-12
- Poradnia MARATON - (022) 644-95-15
- Poradnia przeciwdziałania przemocy w rodzinie - (022) 845-12-12

Możesz też zadzwonić do nas: Fundacja C.E.L. - (022) 646-22-56

I pamiętaj też, że jest jeszcze:

książka telefoniczna

telefoniczne biuro numerów 118 913

internet

oraz ... rodzina, przyjaciele i znajomi