

# Telefon zaufania

**Wsparcie można uzyskać dzwoniąc na numer 726 611 611 w godzinach 12.00 - 20.00. Z kolei od godziny 20.00 do północy specjaliści dyżurują na Snapchacie i Messengerze (pogadajmytutaj). W sumie to aż 12 godzin dyżuru dziennie - 7 dni w tygodniu!!!**

Telefon jest odpowiedzią i wsparciem w sytuacjach kryzysowych, które narastają wśród wielu młodych osób w okresie pandemii.

Dzieci i młodzież uzyskują wsparcie w następujących obszarach:

- Stres i wydarzenia o traumatycznym potencjale (zaliczyć do nich można sam fakt wystąpienia pandemii)
- Dokonywanie samouszkodzeń
- Myśli, plany i zamachy samobójcze
- Konflikty i nieporozumienia
- Straty, w tym rozstania i żałoba
- Kryzysy wieku adolescencji.

**Telefon działać będzie do 14 czerwca 2020 r.**