

- **116 111** - całodobowy telefon zaufania dla dzieci i młodzieży Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę,
- **800 70 22 22** - całodobowy telefon dla osób w kryzysie psychicznym,
- **116 123** - telefon zaufania dla osób dorosłych Polskiego Towarzystwa Psychologicznego,
- **22 484 88 01** - antydepresyjny telefon zaufania Fundacji ITAKA,
- **22 484 88 04** - telefon zaufania młodych Fundacji ITAKA,
- **800 12 12 12** - dziecięcy telefon zaufania Rzecznika Praw Dziecka.