

## **GDY MASZ WRAŻENIE LUB CZUJESZ, ŻE:**

- **JESTEŚ OSAMOTNIONY(A) I NIEROZUMIANY(A) W GRUPIE, KLASIE, SZKOLE, W DOMU**
- **NIKT CIĘ NIE SŁUCHA I NIE LICZY SIĘ Z TWOIM ZDANIEM**
- **TWOIM PROBLEMEM W SZKOLE JEST HEJT LUB AGRESJA ZE STRONY KOLEGÓW**
- **NIE MOŻESZ POGODZIĆ SIĘ Z CHOROBA SVOJĄ LUB BLISKIEJ CI OSOBY**
- **NIE AKCEPTUJESZ SWOJEGO WYGLĄDU**
- **KTOŚ ROBI COŚ WBREW TWOJEJ WOLI**
- **TWOJE ŻYCIE STRACIŁO SENS**
- **POGUBIŁE(A)Ś SIĘ W ŻYCIU**
- **NIE MASZ Z KIM POROZMAWIAĆ O WAŻNYCH, TRUDNYCH LUB WSTYDLIWYCH DLA CIEBIE SPRAWACH –**

**ZADZWOŃ, NAPISZ, POROZMAWIAJ...  
Z KAŻDEJ SYTUACJI JEST WYJŚCIE.**

**Telefony zaufania funkcjonują po to, by dać Ci wsparcie. Dyżurują przy nich osoby, które chętnie Cię wysłuchają i pomogą w trudnej dla Ciebie sytuacji.**

**NIE BĘDĄ CIĘ OCENIAĆ, KRYTYKOWAĆ I WYŚMIEWAĆ.**

**MOŻESZ LICZYĆ NA DYSKRECJĘ I POZOSTANIESZ ANONIMOWY.**

**Osoba po drugiej stronie zawsze znajdzie dla ciebie czas, wysłucha, doradzi, podpowie, wesprze oraz udzieli porady.**



**PAMIĘTAJ NIE JESTEŚ SAM!**

