Ministerstwo
Dobrej Psychy
• bliżej siebie • jaśniejszy świat •

KARTA WSPARCIA W KRYZYSIE

Gdy jest naprawdę trudno.

W kryzysie nie trzeba być dzielnym.
Trzeba być bezpiecznym.

Pomoc jest blisko.

Ministerstwo
Dobrej Psychy
• bliżej siebie • jaśniejszy świat •

KARTA WSPARCIA W KRYZYSIE

Gdy jest naprawdę trudno.

W kryzysie nie trzeba być dzielnym.
Trzeba być bezpiecznym.

Pomoc jest blisko.

Ministerstwo
Dobrej Psychy
• bliżej siebie • jaśniejszy świat •

KARTA WSPARCIA W KRYZYSIE

Gdy jest naprawdę trudno.

W kryzysie nie trzeba być dzielnym.
Trzeba być bezpiecznym.

Pomoc jest blisko.

Ministerstwo
Dobrej Psychy
• bliżej siebie • jaśniejszy świat •

KARTA WSPARCIA W KRYZYSIE

Gdy jest naprawdę trudno.

W kryzysie nie trzeba być dzielnym.
Trzeba być bezpiecznym.

Pomoc jest blisko.

Ministerstwo
Dobrej Psychy
• bliżej siebie • jaśniejszy świat •

KARTA WSPARCIA W KRYZYSIE

Gdy jest naprawdę trudno.

W kryzysie nie trzeba być dzielnym.
Trzeba być bezpiecznym.

Pomoc jest blisko.

Ministerstwo
Dobrej Psychy
• bliżej siebie • jaśniejszy świat •

KARTA WSPARCIA W KRYZYSIE

Gdy jest naprawdę trudno.

W kryzysie nie trzeba być dzielnym.
Trzeba być bezpiecznym.

Pomoc jest blisko.

Krok po kroku:

Małe kroki też są postępem.

1. Zatrzymaj się i weź oddech.
2. Skontaktuj się z kimś, komu ufasz.
3. **Powiedz wprost:** „Jest mi teraz naprawdę trudno. Potrzebuję, żebyś ze mną był.”
4. Jeśli trzeba, skorzystaj z pomocy natychmiast.

800 70 2222 — Centrum Wsparcia dla Osób Dorosłych w Kryzysie Psychicznym

116 123 — Kryzysowy Telefon Zaufania dla Dorosłych

112 — w sytuacji bezpośredniego zagrożenia życia lub zdrowia

Mój kontakt do osoby wspierającej: _____

Ta karta jest narzędziem wspierającym w trudnym momencie.
Nie zastępuje pomocy medycznej, psychiatrycznej ani interwencji w sytuacji zagrożenia życia.

Krok po kroku:

Małe kroki też są postępem.

1. Zatrzymaj się i weź oddech.
2. Skontaktuj się z kimś, komu ufasz.
3. **Powiedz wprost:** „Jest mi teraz naprawdę trudno. Potrzebuję, żebyś ze mną był.”
4. Jeśli trzeba, skorzystaj z pomocy natychmiast.

800 70 2222 — Centrum Wsparcia dla Osób Dorosłych w Kryzysie Psychicznym

116 123 — Kryzysowy Telefon Zaufania dla Dorosłych

112 — w sytuacji bezpośredniego zagrożenia życia lub zdrowia

Mój kontakt do osoby wspierającej: _____

Ta karta jest narzędziem wspierającym w trudnym momencie.
Nie zastępuje pomocy medycznej, psychiatrycznej ani interwencji w sytuacji zagrożenia życia.

Krok po kroku:

Małe kroki też są postępem.

1. Zatrzymaj się i weź oddech.
2. Skontaktuj się z kimś, komu ufasz.
3. **Powiedz wprost:** „Jest mi teraz naprawdę trudno. Potrzebuję, żebyś ze mną był.”
4. Jeśli trzeba, skorzystaj z pomocy natychmiast.

800 70 2222 — Centrum Wsparcia dla Osób Dorosłych w Kryzysie Psychicznym

116 123 — Kryzysowy Telefon Zaufania dla Dorosłych

112 — w sytuacji bezpośredniego zagrożenia życia lub zdrowia

Mój kontakt do osoby wspierającej: _____

Ta karta jest narzędziem wspierającym w trudnym momencie.
Nie zastępuje pomocy medycznej, psychiatrycznej ani interwencji w sytuacji zagrożenia życia.

Krok po kroku:

Małe kroki też są postępem.

1. Zatrzymaj się i weź oddech.
2. Skontaktuj się z kimś, komu ufasz.
3. **Powiedz wprost:** „Jest mi teraz naprawdę trudno. Potrzebuję, żebyś ze mną był.”
4. Jeśli trzeba, skorzystaj z pomocy natychmiast.

800 70 2222 — Centrum Wsparcia dla Osób Dorosłych w Kryzysie Psychicznym

116 123 — Kryzysowy Telefon Zaufania dla Dorosłych

112 — w sytuacji bezpośredniego zagrożenia życia lub zdrowia

Mój kontakt do osoby wspierającej: _____

Ta karta jest narzędziem wspierającym w trudnym momencie.
Nie zastępuje pomocy medycznej, psychiatrycznej ani interwencji w sytuacji zagrożenia życia.

Krok po kroku:

Małe kroki też są postępem.

1. Zatrzymaj się i weź oddech.
2. Skontaktuj się z kimś, komu ufasz.
3. **Powiedz wprost:** „Jest mi teraz naprawdę trudno. Potrzebuję, żebyś ze mną był.”
4. Jeśli trzeba, skorzystaj z pomocy natychmiast.

800 70 2222 — Centrum Wsparcia dla Osób Dorosłych w Kryzysie Psychicznym

116 123 — Kryzysowy Telefon Zaufania dla Dorosłych

112 — w sytuacji bezpośredniego zagrożenia życia lub zdrowia

Mój kontakt do osoby wspierającej: _____

Ta karta jest narzędziem wspierającym w trudnym momencie.
Nie zastępuje pomocy medycznej, psychiatrycznej ani interwencji w sytuacji zagrożenia życia.

Krok po kroku:

Małe kroki też są postępem.

1. Zatrzymaj się i weź oddech.
2. Skontaktuj się z kimś, komu ufasz.
3. **Powiedz wprost:** „Jest mi teraz naprawdę trudno. Potrzebuję, żebyś ze mną był.”
4. Jeśli trzeba, skorzystaj z pomocy natychmiast.

800 70 2222 — Centrum Wsparcia dla Osób Dorosłych w Kryzysie Psychicznym

116 123 — Kryzysowy Telefon Zaufania dla Dorosłych

112 — w sytuacji bezpośredniego zagrożenia życia lub zdrowia

Mój kontakt do osoby wspierającej: _____

Ta karta jest narzędziem wspierającym w trudnym momencie.
Nie zastępuje pomocy medycznej, psychiatrycznej ani interwencji w sytuacji zagrożenia życia.