Nie czekaj, działaj!

Co zrobić, gdy widzisz u siebie pierwsze objawy depresji? Przede wszystkim, nie bagatelizować ich i szukać pomocy, np. korzystając z telefonów zaufania:

- **Antydepresyjny Telefon Forum Przeciw Depresji**
  tel. 22 594 91 00 czynny w każdą środę – czwartek od 17:00 do 19:00.
- **Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży**
  tel. 116 111 czynny 7 dni w tygodniu, całodobowo.
- **ITAKA – Antydepresyjny telefon zaufania**
  tel. 22 484 88 01 czynny od poniedziałku do piątku, od 15:00 do 20:00.
- **ITAKA – Telefon Zaufania Młodych**
  tel. 22 484 88 04 dyżury psychologów od poniedziałku do soboty, od 12:00 do 20:00.
- **Bezpłatna linia wsparcia dla osób po stracie bliskich**
  tel. 0 800 108 108 czynny poniedziałek - piątek, od 14.00 do 20.00.
- **Telefoniczna Pierwsza Pomoc Psychologiczna**
  tel. 22 425 98 48 czynny poniedziałek – piątek, od 17:00 do 20:00 / sobota od 15:00 do 17:00.
- **Telefon interwencyjny w sprawie zaginionych dzieci – Linia Nadziei**
  tel. 600 100 260 czynne całodobowo.
- **Stowarzyszenia Animo – Odważ się żyć!**
  wsparcie psychologiczne osób trudności z powodu zaburzeń lękowych.
  tel. 22 270 11 65 mail: psycholog@stowarzyszenieanimo.pl
  infolinia (w języku polskim) czynna jest od poniedziałku do czwartku w godzinach 18:00-21:00; porady mailowe są możliwe w języku polskim i angielskim.
- **Całodobowa bezpłatna infolinia dla dzieci, młodzieży, rodziców i nauczycieli**
  tel. 800 080 222 czynne całodobowo.
- **Telefon dla rodziców i nauczycieli w sprawie bezpieczeństwa dzieci**
  tel. 800 100 100 czynne poniedziałek - piątek, od 12:00 do 15.:00.
- **Infolinia dla wychowawcy** pierwszy ogólnopolski telefon zaufania dla nauczycieli
  tel. 0801 800 967 czynne poniedziałek, środa, czwartek, od 17:00 do 19:00.
- **POMARAŃCZOWA LINIA**
  program informacyjno-konsultacyjny dla rodziców dzieci pijących alkohol i zażywających narkotyki **tel. 801 140 068**
  czynne poniedziałek – piątek, od 14:00 do 20:00.
- **Dziecięcy Telefon Zaufania**
  Rzecznika Praw Dziecka **tel. 800 12 12 12**
  czynne poniedziałek - piątek, od 8:15 do 20:00.