

Jeśli TY lub Ktoś z Twoich bliskich doświadcza smutku, ma stany depresyjne lub czuje kryzys emocjonalny PAMIĘTAJ

Nie jesteś sama!!! Nie jesteś sam!!!

Twoje emocje są ważne. Twoje uczucia się liczą. Liczysz się Ty.

Każdy z nas ma czasem gorszy dzień. To zupełnie normalne.

Czasem czujemy smutek, złość, lęk albo samotność.

Niektóre myśli i uczucia są trudne — ale nie musisz radzić sobie z nimi sam/sama.

Jeśli coś Cię martwi, przytłacza albo po prostu chcesz z kimś porozmawiać — są osoby, które chcą Ci pomóc i wysłuchać.

Mówienie o tym, co czujesz, to nie słabość. To **odwaga**.

☹️ Masz gorszy dzień?

☹️ Czujesz się przytłoczony/a, samotny/a, smutny/a lub zagubiony/a?

☹️ Złóścisz się i nie wiesz, dlaczego?

☹️ Trudno Ci mówić o tym, co czujesz?

To w porządku prosić o pomoc.

Porozmawiaj z:

- ❖ Rodzicem lub opiekunem,
- ❖ Zaufanym przyjacielem,
- ❖ lub skorzystaj z profesjonalnej, darmowej pomocy psychologicznej.

Nie musisz radzić sobie sam/sama. Pomoc jest bliżej, niż myślisz.

Zadzwoń pod bezpłatny numer:

- ❖ Ogólnopolska infolinia pomocy psychologicznej dla dzieci i młodzieży **800-12-12-12**
- ❖ Telefon zaufania Rzecznika Praw Dziecka **800-800-605**
- ❖ Telefon zaufania dla Dzieci i Młodzieży **116 111**
- ❖ Fundacja „Dajemy Dzieciom Siłę” **800-100-100**

Możesz też nas odwiedzić:

- ❖ Ośrodek Profilaktyki i Pomocy Psychiatrycznej „RELACJA”
ul. Żeromskiego 38, 66-100 Sulechów (sala sportowa ZAWISZY)
tel. 505 510 830
- ❖ Poradnia Wsparcia Rodziny
ul. Aleja Wielkopolska 12, 66-100 Sulechów
tel. 452-029-602
- ❖ Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna
Kruszyna 1A, 66-100 Sulechów
tel. 690 240 776

Razem możemy przejść przez trudne chwile.
Zdrowie psychiczne to też zdrowie.