



**Magiczny
Kraków**

10 września - Światowy Dzień Zapobiegania Samobójstwom

2025-09-10

Życie warto jest rozmowy!

□ Tym, co często ratuje życie w depresji, jest relacja: możliwość doświadczenia, że wstyd, rozpacz czy poczucie bezsilności mogą zostać przyjęte i zrozumiane przez drugą osobę.

Pytanie o samopoczucie, uważne wysłuchanie, okazanie zainteresowania może być pierwszym krokiem, który komuś uratuje życie.

△ W nagłej sytuacji zagrożenia życia lub zdrowia:

- dzwoń pod numer alarmowy 112
- dzwoń na pogotowie ratunkowe 999
- udaj się na SOR (szpitalny oddział ratunkowy) w szpitalu, w którym znajduje się oddział psychiatryczny

Pamiętaj! W takich okolicznościach nie potrzebujesz skierowania do szpitala.

□ 800 70 22 22 - Centrum Wsparcia dla Osób Dorosłych w Kryzysie Psychicznym

(czynny 7 dni w tygodniu, 24 h na dobę, połączenie bezpłatne)

□ 22 594 91 00 - Antydepresyjny Telefon Forum Przeciw Depresji (czynny w każdy czwartek od 17:00 do 19:00, koszt połączenia jak na numer stacjonarny wg taryfy operatora telefonicznego)

□ 116 123 - Całodobowy telefon zaufania dla osób dorosłych (czynny 7 dni w tygodniu, 24 h na dobę, połączenie bezpłatne)

□ 116 111 - Całodobowy telefon zaufania dzieci i młodzieży (całodobowo, 7 dni w tygodniu, połączenie bezpłatne)

□ 800 800 602 - Telefon kontaktowy dla rodziców i opiekunów dzieci w kryzysie

(linia czynna od poniedziałku do piątku w godzinach 15:00-19:00, połączenie bezpłatne)

□ 800 119 119 - Telefon i czat zaufania dla dzieci i młodzieży

(linia oraz czat czynne codziennie w godz. 14:00-22:00, połączenie bezpłatne)

□ 22 635 09 54 - Telefon Zaufania dla osób starszych (od poniedziałku do piątku w godzinach od 17:00 do 20:00, w każdą środę od 14:00 do 16:00 dyżur tematyczny poświęcony chorobie Alzheimera,



**Magiczny
Kraków**

koszt połączenia zgodny z taryfą operatora jak za standardowe połączenie stacjonarne)

☐ 800 120 002 - Ogólnopolskie Pogotowie dla Ofiar Przemocy w Rodzinie “Niebieska Linia” (telefon czynny całą dobę, dyżur prawny – środy w godzinach 18:00-22:00)