



Zostań swoją  
superbohaterką!

bezpłatnie  
anonimowo  
codziennie  
poufnie

# Osiągnij poziom PRO, prosząc o wsparcie w trudnym dla Ciebie momencie.

Troska o własne zdrowie  
psychiczne to prawdziwa **MOC.**

Powiedz o swoich niepokojach, obawach, problemach  
zaufanej osobie dorosłej lub skontaktuj się z Centrum  
wsparcia dla dzieci i młodzieży.

Pamiętaj, że w trudnym momencie nie musisz być sama!

Jeżeli czujesz się zagubiona i chcesz wspólnie poszukać  
rozwiązań z życzliwą osobą dorosłą, która wysłucha Cię  
i nie oceni – skorzystaj z kontaktu z Centrum wsparcia  
dla dzieci i młodzieży.

**Możesz porozmawiać z nami pod numerem 116 111**  
i poprzez czat lub wiadomość na stronie: **116111.pl**



[centrumwsparciadladzieci.pl](https://centrumwsparciadladzieci.pl)

