

Dziecięcy Telefon Zaufania

Nie jesteś sam! Zadzwoń pod numer **800 12 12 12**. To telefon zaufania Rzecznika Praw Dziecka. Możesz też napisać do ekspertów na czacie, który znajdziesz na stronie [Rzecznika Praw Dziecka](#).

Czekają tam na Ciebie ludzie, którzy Ci pomogą. Za darmo. Nie musisz się przedstawiasz ani mówić, skąd dzwonisz. Możesz pozostać całkowicie anonimowy. Nikt się nie dowie o tej rozmowie, ani rodzice, ani szkoła, ani znajomi. Eksperci z Telefonu Zaufania pomogą Ci rozwiązać Twój problem, wyjaśnią, co robić, jak się zachować, gdzie znaleźć konkretne wsparcie.

