

Złość? Smutek? Lęk? Z nami możesz porozmawiać o wszystkim!

zadzwoń

napisz

czatuj



Wszyscy mamy pytania Znajdź odpowiedź na swoje



Przyjaźń, miłość, relacje

Relacje, w które wchodzimy dostarczają nam wielu emocji. Są chwile, kiedy przyjaciele nas potrzebują i takie, kiedy zupełnie nie możemy się dogadać. Wtedy mogą powodować stres i niepokój. Możesz też mieć wiele pytań dotyczących wchodzenia w związku partnerskie.

więcej

Dom i rodzina

Istnieje wiele powodów, dla których ludzie się rozstają. Rozwód rodziców nigdy nie jest jednak Twoją winą. Sytuacja w domu, relacja z rodzicami czy rodzeństwem może być powodem zmartwień i niepokojów. Sprawdź, co możesz zrobić, aby poczuć się lepiej.

więcej

Przemoc

Każdy rodzaj przemocy: fizycznej, psychicznej, wykorzystanie seksualne czy przemoc w internecie może wywołać wiele trudnych uczuć i sprawić, że poczujesz się źle ze sobą. Przemoc nigdy nie jest Twoją winą. Dowiedz się więcej o uzyskiwaniu pomocy.

więcej

O 116111



Telefon działa codziennie – 7 dni w tygodniu,
24 godziny na dobę!



Nasze rozmowy i korespondencja jest poufna. To
znaczy, że nie powiemy nikomu o tym, o czym
rozmawiamy.



W sytuacji zagrożenia Twojego życia lub zdrowia
skontaktujemy się z osobami, które zadbają o Twoje
bezpieczeństwo.

więcej

[Pytania i odpowiedzi](#)[Twoje prawa](#)[O 116 111](#)[Skontaktuj się](#)[Polityka prywatności](#)