Vždy odpíše. Nikdy nepríde.

KEĎ SA TI NIEKTO ZVERÍ

Poďakuj. Počúvaj. Nezľahčuj.

- Poďakuj za dôveru. Zveriť sa nebolo ľahké.
- Nemusíš mať riešenie. Stačí počúvať.
- Veta „to prejde“ zatvára dvere.
- Pri myšlienkach na ublíženie si pomôž nájsť odbornú pomoc.

Pýtať si pomoc nie je hanba. Ani pre mužov, ani pre ženy.

Na druhej strane bude človek

IPčko, krízová linka nonstop · zadarmo · aj chat	**0800 500 333**
Linka dôvery Nezábudka nonstop · zadarmo	**0800 800 566**
Tiesňová linka v ohrození života	**112**

nikdynepride.sk/pytat-si-pomoc/
Prvé vety, linky pomoci a viac

#PytatSiPomocNieJeSlabost