Vždy odpíše. Nikdy nepríde.

AKO SI POVEDAŤ O POMOC

Najťažšia je prvá veta.

Tu je pár, ktoré môžeš použiť:

> „V poslednom čase mi nie je dobre. Môžeme sa porozprávať?“

> „Nepotrebujem rady, len ma vypočuj.“

> „Môžeš ísť so mnou k lekárovi?“

Pýtať si pomoc nie je slabosť. 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