Завжди відповість. Ніколи не прийде.

ЯК ПОПРОСИТИ ПРО ДОПОМОГУ

Найважче — перше речення.

Ось кілька, які можна використати:

> **«Останнім часом мені недобре. Можемо поговорити?»**

> **«Мені не потрібні поради, просто вислухай.»**

> **«Можеш піти зі мною до лікаря?»**

Просити про допомогу — не слабкість. Ні для чоловіків, ні для жінок.

З іншого боку буде людина

IPčko українською щодня 8:00 – 20:00	**0800 500 888**
Nezábudka українською лінія довіри	**0800 222 450**
Екстрена лінія загроза життю	**112**

nikdynepride.sk/uk/pytat-si-pomoc/
Перші речення, лінії допомоги та більше

#PytatSiPomocNieJeSlabost