

A fáradtság, a félelem, a kilátástalanság érzése nem szégyen!!!...ha úgy érzed nincs kiút, nem akarsz terhelni tovább a családot, nem éred el a barátnőd, barátod, védőnőd, segítőd? Soknak érzed az érzelmi megterhelést???

Ne szégyelld van ezzel más is így, kérj segítséget!!!!!!

Mindig van kiút, ne a családon töltsd ki a fusztrációd!

Figyeljünk egymásra, tartsuk a kapcsolatot, mindenki a barátaival, családtagjaival, szakemberekkel!!!Nincs lehetetlen, ha valaki nem tehetetlen.



**TELEFONOS LELKISEGÉLY-SZOLGÁLATOK: GYERMEKEKNEK Kék Vonal
Gyermekekrisis Alapítvány mindennap 0-24 óráig: tel: 116-111 bármikor
elérhető online: <https://www.kek-vonal.hu/index.php/hu/>**

**Ifjúsági lelki elsősegély mindennap 17–21 óra között: tel: 137-00; bármikor
elérhető online: <http://www.ifjusagi-lelkisegely.hu/index.php>**

**SOS Lelki Elsősegély Telefonszolgálat mindennap 0–24 óráig: tel: 116-123
bármikor elérhető online: <https://sos-116-123.eoldal.hu>**

**Délután (40 év felettieknek) mindennap 18–21 óráig: tel: 137-77, 80/220-866
bármikor elérhető online: <https://delutan.hu/hu/telefonos-lelkisegely>**

Éljetek a lehetőséggel , ha kell!!!

Védőnők Ajka