

Twoje uczucia są ważne



Wszyscy mamy różne uczucia – to normalne! Masz na kogo liczyć, gdy czujesz się smutny, zdenerwowany lub zmartwiony. Rozmawiaj o swoich uczuciach z zaufaną osobą dorosłą, na przykład rodzicem, opiekunem lub pracownikiem szkoły. Zawsze możesz poprosić o pomoc **nauczycieli**, **szkolną pielęgniarkę**, **psychologa**, **pedagoga szkolnego** lub **pracownika socjalnego**.



„Taylor ostatnio dużo się martwił, dlatego poszedł porozmawiać o tym z pielęgniarką. Pielęgniarka pomogła Taylorowi uzyskać pomoc, której potrzebował, żeby lepiej radzić sobie z emocjami”.



Jeżeli rozmowa ze znaną Ci osobą dorosłą jest dla Ciebie niekomfortowa, możesz zadzwonić lub wysłać SMS-a pod jeden z dostępnych numerów i skontaktować się z profesjonalistą.

[Kryzysowa linia SMS-owa](#)

Wyślij wiadomość o treści „START” pod numer 741-741***

[Krajowy Sojusz na rzecz Chorób Psychiczych \(NAMI\) Chicago](#)

833-626-4244 (klasy 3–5)

[Projekt Trevor](#)

Ochrona zdrowia osób LGBTQ
Napisz lub zadzwoń pod numer
866-4-U-TREVOR*

* Musisz podać swoje nazwisko lub dane, ale nikomu ich nie prześlemy, jeżeli nic Ci nie grozi.

*** Nie musisz podawać swojego nazwiska ani danych.

zeskanuj kod i zobacz dokument na urządzeniu mobilnym



Twoje uczucia są ważne



Wszyscy mamy różne uczucia – to normalne! Masz na kogo liczyć, gdy czujesz się smutny, zdenerwowany lub zmartwiony. Rozmawiaj o swoich uczuciach z zaufaną osobą dorosłą, na przykład rodzicem, opiekunem lub pracownikiem szkoły. Zawsze możesz poprosić o pomoc **nauczycieli**, **szkolną pielęgniarkę**, **psychologa**, **pedagoga szkolnego** lub **pracownika socjalnego**.

„Taylor ostatnio dużo się martwił, dlatego poszedł porozmawiać o tym z pielęgniarką. Pielęgniarka pomogła Taylorowi uzyskać pomoc, której potrzebował, żeby lepiej radzić sobie z emocjami”.



Jeżeli rozmowa ze znaną Ci osobą dorosłą jest dla Ciebie niekomfortowa, możesz zadzwonić lub wysłać SMS-a pod jeden z dostępnych numerów i skontaktować się z profesjonalistą.

[Kryzysowa linia SMS-owa](#)

Wyślij wiadomość o treści „START”
pod numer 741-741***

[Krajowy Sojusz na rzecz Chorób Psychiczych \(NAMI\) Chicago](#)

833-626-4244 (klasy 3–5)

[Projekt Trevor](#)

Ochrona zdrowia osób LGBTQ
Napisz lub zadzwoń pod numer
866-4-U-TREVOR*

* Musisz podać swoje nazwisko lub dane, ale nikomu ich nie prześlemy, jeżeli nic Ci nie grozi.

*** Nie musisz podawać swojego nazwiska ani danych.

zeskanuj kod i zobacz dokument na urządzeniu mobilnym

