Nejsi v pohodě?

Potřebuješ si s někým promluvit?

Váháš, na koho se obrátit a komu se svěřit?

**Můžeš se ozvat… mrkni na internet nebo zavolej, napiš, chatuj…**

Stalo se něco, čemu nerozumíš?

Potřebuješ probrat, jak zvládnout svoje trápení?

Nevíš najednou kudy kam?



**Lukáš Nálevka (metodik prevence)**

+420 739 293 888

**l.nalevka@pppjicin.cz**

**www.poradenstvihkk.cz**

**Někdo ze ŠKOLY: jakýkoliv učitel, metodik prevence, výchovný poradce,**

**školní psycholog**

**Linka bezpečí** 116 111

**pomoc@linkabezpeci.cz**

**www.linkabezpeci.cz**

**SEMIRAMIS**

**kontakt na lektory, se kterými se vídáš ve třídě**

**Nízkoprahový klub pro děti a mládež**

+420 731 646 979

**EXIT Jičín,**

**PoHoDa Hořice,**

**RELAX Nová Paka**

**Linka důvěry**

+420 777 715 215

**www.ditekrize.cz**