A testi és lelki egészség megőrzése mindannyiunk számára fontos. Természetes, hogy olykor szükségünk van egy tanácsra, támogató beszélgetésre. Az alábbi gyűjtemény olyan szervezetek, szakemberek és segítő szolgáltatások elérhetőségeit tartalmazza, amelyek a fiatalok mentális és fizikai jóllétét támogatják. Ne féljünk kérdezni, segítséget kérni vagy másoknak ajánlani ezeket a lehetőségeket! Figyelj magadra, figyelj másokra!

Kék Vonal: 116-111
A nap 24 órájában ingyenes hívható anonim telefonos lelkisegély tizenéveseknek. Van lehetőség anonim levelezésre és chatelésre is.

Áldozatsegítő vonal: 116-006 és 06 80 225 225
A nap 24 órájában nyújt segítséget bűncselekmények áldozatainak, krízishelyzetben lévőknek, és információt ad az elérhető állami támogatásokról vagy jogi segítségről.

112-es európai segélyhívó szám:
Az Európai Unió területén működő 112-es segélyhívó szám Magyarországon is ingyenesen hívható a nap 24 órájában. Vészhelyzet – például tűzeset, rosszullét, baleset, bűncselekmény gyanúja illetve észlelése – esetén ezen a számon keresztül kérhető segítség a készenléti szervektől (Rendőrség, Mentőszolgálat, Tűzoltóság/Katasztrófavédelem). Az operátor bejelentkezése és a bemutatkozás (név, telefonszám megadása) után a következőket kell elmondani:
Mi történt? Mikor történt? Hol történt? Kivel történt? Hogyan történt?

Országos Kríziskezelő és Információs Telefonszolgálat (OKIT):06 80 20 55 20
A nap 24 órájában elérhető a kapcsolati erőszak és a gyermekbántalmazás áldozatai számára, illetve segítséget nyújt prostitúcióval és emberkereskedelemmel kapcsolatos krízishelyzetekben az ország egész területén és külföldön. Az okit@csalad.hu email címen a Kapcsolj egyből! anonim chaten keresztül akár azonnali segítség is kérhető.

Magyar Lelki Elsősegély Szolgálatok Szövetsége (LESZ): 116-123
Hívható éjjel-nappal, ingyenesen.
E-mail: sos116123@gmail.com (válaszlevél 72 órán belül)

Ifjúsági Lelki Elsősegély: 137-00
Hétfőtől szombatig 9-21 óra között hívható, ingyenesen.

Az **UNICEF Magyarország HelpAPP** nevű telefonos alkalmazással az alapvető funkciók mellett (segélyhívó, helyzetjelzés) elsajátíthatók az erőszakmentes megoldási módok, és megismerhetők a gyermekjogok is. Az UNICEF Magyarország mobiltelefonos alkalmazása bántalmazás esetén azonnali segítséget nyújt a fiataloknak.

A SEGÍTSÉG EGY HÍVÁSNYIRA!