



Zala Megyei Rendőr-főkapitányság

Elektronikus Bűnmegelőzési Információs Rendszer

2021. november - oktatási hírlevél



# Nem vagy egyedül!

Ielki  
elsősegély  
hívószám

# 116-123

ingyenesen hívható!

[www.sos116-123.hu](http://www.sos116-123.hu)

Mindenkivel előfordulhat, hogy a szüleivel konfliktusba keveredik, mert úgy tűnik, hogy nem egy nyelvet beszéltek.

Előfordulhat, hogy a barátnak hitt emberből lesz komoly ellenség.

Az is előfordulhat, hogy elhagy a kedvesed, te pedig még most is csak róla álmodsz.

Előfordulhat, hogy bánt valaki, ami annyira fáj, és olyan megalázó, hogy nem is tudtál eddig beszélni róla senkinek.

Előfordulhat, hogy magányosnak, kitzasztottnak érzed magadat.

...és előfordulhat, hogy az öngyilkosságot látod egyetlen kiútnak...

Ha hasonló problémáid vannak, vagy tudsz valakiről, akinek vannak, hívd a 116-123-as számot, vagy add meg az ismerősödnél. Egy képzett ügyelő fogja felvenni a telefont. Segít majd, anélkül, hogy akár a nevedet is megkérdezné.

Bízz bennük! Hívhatóak bármely körzetből ingyenesen, évi 365 nap, napi 24 órában!

# 116-123

Ielki elsősegély  
hívószám

[www.sos116-123.hu](http://www.sos116-123.hu)

Zala Megyei Rendőr-főkapitányság  
Bűnmegelőzési Alosztálya

Rendőrség: **112** Telefontanú: **06-80-555-111** Áldozatsegítő Vonal: **06-80-225-225**

Országos Kríziskezelő és Információs Telefonszolgálat: **06-80-20-55-20** Lelki Elsősegély Telefonszolgálat: **116-123**