

Szanowni Państwo,

Każdy z nas może znaleźć się w sytuacji trudnej, kłopotliwej, jemu nieznannej. Czasem my sami potrzebujemy pomocy, a czasem inni, ktoś czuje się bezradny, zagubiony, przestraszony.

W nagłych sytuacjach trudno zebrać myśli i odszukać ważne numery telefonów, dlatego poniżej przedstawiam te, które mogą być najbardziej potrzebne:

Ważne adresy i telefony

Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna w Luboniu, oddział w Suchym Lesie:

**Tel 61 8116 122 lub 505 327 064**

Ośrodek Pomocy Społecznej , ul Bogustawskiego 17 **tel. 61 2500 360**

Sąd Rejonowy Poznań - Stare Miasto, IV wydział Rodzinny i Nieletnich – Kuratorzy ul. 27 Grudnia 15, pokój 210 **tel. 61 666 08 50 wew. 6**

Komisariat Policji w Suchym Lesie, ul Poziomkowa 5 **Tel: 47 77 130 10**

Ogólnopolskie Pogotowie dla Ofiar Przemocy w Rodzinie "[Niebieska Linia](#)" prowadzi konsultacje dotyczące przemocy wyłącznie drogą telefoniczną pod numerem infolinii **800 120 002**, lub [niebieskalinia@niebieskalinia.info](mailto:niebieskalinia@niebieskalinia.info)

**800 12 12 12** – DZIECIĘCY TELEFON ZAUFANIA RZECZNIKA PRAW DZIECKA

Telefon zaufania dla dzieci i młodzieży **116 111**

Punkt Interwencji Kryzysowej ul. Niedziałkowskiego 30 , Poznań tel. **61 835 48 65, 61 835 48 66** – całodobowo pomoc psychologiczna, prawna

112 – numer alarmowy obowiązujący na terenie całej Unii Europejskiej, do powiadamiania w sytuacjach zagrożenia zdrowia, życia lub mienia.

997 – Policja

998 – Straż pożarna

999 – Pogotowie ratunkowe

Czym jest depresja <https://wyleczdepresje.pl/depresja-ogolnie/>

O depresji nastolatków tu : <https://forumprzeciwdepresji.pl/nastoletnia-depresja>

Szukając pomocy zajrzyj tu: <https://www.porozmawiajmy.edu.pl/oferta/pomoc-telefoniczna-i-online>

Jeśli chcesz wiedzieć czy masz symptomy depresji, zrób test

<https://wyleczdepresje.pl/inwentarz-depresji-becka/>