

Jeśli czujesz się źle, potrzebujesz pomocy lub rozmowy, znalazłaś/znalazłeś się w sytuacji, którą nie wiesz jak rozwiązać, możesz się zgłosić do ludzi, którzy pracują po to, by pomagać, wspierać, wspólnie poszukiwać wyjść z sytuacji:

- szkolny psycholog, pedagog, doradca zawodowy;
- psycholodzy, pedagodzy, terapeuci w Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej nr 5 (ul. Nowowiejskiego 29; nr tel.: 61 852 20 62)
- specjaliści uzależnień, min. w Poradni Profilaktyki, Leczenia i Terapii Uzależnień MONAR (ul. M. Sobieskiego 2, www.poznan.monar.org)
- osoby pracujące w **punkcie interwencji kryzysowej** (ul. Niedziałkowskiego 30; 61 835 48 66)
- psycholodzy, psychoterapeuci, psychiatry w poradniach zdrowia psychicznego NFZ, których w Poznaniu działa kilka (do psychologa wymagane jest skierowanie, do lekarza psychiatry - nie).

Możesz również anonimowo skontaktować się z osobami pracującymi pod zamieszczonymi poniżej numerami telefonu:

116 111 – telefon zaufania dla dzieci i młodzieży; możesz też skorzystać ze strony www.116111.pl

888 08 05 08 – Fundacja Dziecko w Centrum

800 080 222 – infolinia dla dzieci i młodzieży (psycholodzy, pedagodzy, prawnicy)

510 009 603, 695 626 730 – Fundacja Restart

22 628 52 22 - telefon zaufania Lambdy dla osób LGBT+ i ich rodzin

801 199 900 - telefon zaufania dla osób, których problem jest związany z narkotykami

800 111 123 - Tumbolinia, dla osób przeżywających śmierć kogoś bliskiego

W stanach zagrożenia zdrowia lub życia, należy zgłosić się do szpitalnej Izby Przyjęć lub zadzwonić na 112.

Pamiętaj, nie jesteś sam, nie jesteś sama. Wokół są ludzie, którzy mogą Ci pomóc – daj tylko znać, że tego potrzebujesz!

