

## PAMIĘTAJ!

Nie ma zdrowia  
bez zdrowia  
psychicznego.

## PLACÓWKI W WOJEWÓDZTWIE KUJAWSKO-POMORSKIM, W KTÓRYCH DZIECI I MŁODZIEŻ MOGĄ UZYSKAĆ BEZPŁATNĄ, PROFESJONALNĄ POMOC

### Poradnie zdrowia psychicznego dla dzieci i młodzieży

(świadczenia finansowane ze środków NFZ)

1. Wojewódzki Szpital Zespolony im. L. Rydygiera w Toruniu
2. Wojewódzka Przychodnia Zdrowia Psychicznego w Bydgoszczy
3. Wojewódzki Szpital dla Nerwowo i Psychicznie Chorych im. J. Bednarza w Świeciu
4. Szpital Uniwersytecki nr 1 im. dr. A. Jurasza w Bydgoszczy
5. Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej EUROMEDICA w Grudziądzu Sp. z o.o.
6. Regionalny Szpital Specjalistyczny im. dr. W. Biegańskiego w Grudziądzu

### Ośrodki Środowiskowej Opieki Psychologicznej i Psychoterapeutyczne dla Dzieci i Młodzieży

(świadczenia finansowane ze środków NFZ)

1. MONASTI Rafał Drączkowski w Aleksandrowie Kujawskim, ul. Wojska Polskiego 12A/22D
2. NZOZ Poradnia Zdrowia Psychicznego „STAWOWA” w Bydgoszczy, ul. Nakielska 81
3. NZOZ Ośrodek Profilaktyki, Diagnostyki i Terapii Zdrowia Psychicznego Małgorzata Prystupa w Bydgoszczy, ul. Jana III Sobieskiego 1
4. NZOZ Ośrodek Profilaktyki, Diagnostyki i Terapii Zdrowia Psychicznego Małgorzata Prystupa w Inowrocławiu, ul. Szklarska 1
5. EZRA UKSW Sp. z o.o. w Rypinie, ul. Młyńska 4
6. MENTAL LIFE Sp. z o.o. w Sępólnie Krajeńskim, ul. Kościuszki 22B
7. OPTIMA CARE Sp. z o.o. w Świeciu, ul. Ks. Kardynała Stefana Wyszyńskiego 15
8. MONASTI Rafał Drączkowski w Toruniu, ul. Szosa Chełmińska 146B
9. NZOZ REMEDIS Sp. z o.o. w Toruniu, ul. Stanisław Moniuszki 39
10. „Szpital Tucholski” Sp. z o.o. w Tucholi, ul. Kościuszki 16
11. OPTIMA CARE Sp. z o.o. w Wąbrzeźnie, ul. Wolności 15
12. Centrum Medyczne Multimed Tadeusz Jucyk Spółka z o.o. we Włocławku, ul. Piekarska 5

### Poradnie psychologiczno-pedagogiczne

Zlokalizowane są w każdym powiecie lub mieście na prawach powiatu. Wykaz poradni psychologiczno-pedagogicznych w woj. kujawsko-pomorskim znaleźć można na stronie [www.rspo.gov.pl](http://www.rspo.gov.pl) (opcja „Wyszukiwarka zaawansowana” – w kategorii „Typ szkoły/placówki” zaznacz „Poradnia psychologiczno-pedagogiczna”).

## DZIAŁAJ!

W ostatnich kilku latach dwukrotnie wzrosła liczba dzieci i młodzieży cierpiących na depresję.

To choroba, która, jak każda inna, **wymaga leczenia.**

Nie czekaj, aż „samo przejdzie”. Skorzystaj z diagnozy i terapii. **Daj sobie/ komuś bliższemu szansę na szczęśliwe życie.**

## NIE JESTEŚ SAM!

Istnieją instytucje/  
placówki gotowe  
udzielić wsparcia  
Tobie lub innej  
osobie, która tego  
potrzebuje.

Dla nich ważny jest  
każdy Twój problem.

Ważny jest też Twój  
pierwszy krok, by po-  
móc sobie lub komuś  
bliskiemu.

## CZAT

Nie chcesz  
rozmawiać przez  
telefon?

Możesz napisać do  
ekspertów na czacie,  
który znajdziesz na  
stronie Rzecznika  
Praw Dziecka:  
[https://czat.brpd.  
gov.pl/](https://czat.brpd.gov.pl/)



## Kujawsko-Pomorskie działa z GŁOWĄ!

Jeśli u siebie lub kogoś z otoczenia obserwujesz

- przedłużające się przygnębienie, smutek
- brak chęci do spotykania się z innymi osobami
- utratę dotychczasowych zainteresowań lub przyjemności z nich
- zmniejszenie energii, osłabienie koncentracji
- bezsenność lub nadmierną senność

## POPROŚ O POMOC

### WAŻNE TELEFONY

Telefon zaufania dla dzieci **116 111**

To pierwszy bezpłatny i ogólnopolski telefon zaufania dla młodych ludzi, który prowadzi Fundacja „Dajemy Dzieciom Siłę”.

Telefon zaufania Młodych **22 484 88 04**

Telefon czynny od poniedziałku do piątku, w godzinach 12.00-20.00

Telefon dla Rodziców i Nauczycieli **800 100 100**

Telefon prowadzi Fundacja „Dajemy Dzieciom Siłę”. To bezpłatna i anonimowa pomoc telefoniczna oraz online.

Dziecięcy Telefon zaufania Rzecznika praw dziecka **800 121 212**

Numer bezpłatny, czynny codziennie, 24 godziny na dobę.  
W dni powszednie w godzinach 9-14 dyżurują także specjaliści z następujących zakresów: poniedziałek – spraw socjalnych, wtorek - zdrowia, środa i piątek – prawa, czwartek – edukacji i wychowania.

Tumbolinia - pomaga pomoc dzieciom i młodzieży w żałobie **800 111 123**

Numer czynny od poniedziałku do piątku, w godzinach 12.00-18.00. Telefon działa w ramach programu TUMBO POMAGA.

Telefon zaufania „uzależnienia behawioralne” **801 889 880**

Numer bezpłatny, czynny codziennie w godzinach 17.00-22.00. Działa przy Instytucie Psychologii Zdrowia Polskiego Towarzystwa Psychologicznego.