

## SZUKANIE POMOCY - TO NIE WSTYD!

### PAMIĘTAJ!

## KAŻDY MA PRAWO PROSIĆ O POMOC!

## **WAŻNE TELEFONY:**

- **Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży 116 111**
- **Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka 800 12 12 12**

## **POMOC ZNAJDZIESZ RÓWNIEŻ TU:**

- **[www.forumprzeciwdepresji.pl](http://www.forumprzeciwdepresji.pl)**
- **Poradnia Psychologiczno – Pedagogiczna**  
**Toruń, ul. Kosynierów Kościuszkowskich 6 Tel. 56 622 46 17,**  
**56 648 10 41**
- **Poradnia Psychiatryczna dla Dzieci i Młodzieży**  
**Toruń, ul. Mickiewicza 24/26 Tel. 056 658 08 12**
- **Wojewódzka Poradnia Uzależnień i Współuzależnień,**  
**Toruń, ul. Szosa Bydgoska 1 Tel. 056 622 89 08**  
**056 622 68 31**
- **„Niebieska Linia” Tel. 0 800 154 030, codziennie 17.00-21.00**
- **Telefon Zaufania w Miejskim Ośrodku Pomocy Rodzinie**  
**Tel. 056 622 00 00 od Pn-Pt 17.00-21.00**
- **Towarzystwo Rodzin i Przyjaciół Dzieci Uzależnionych**  
**„Powrót z U” Toruń, ul. Jęczmienna 10/7 tel. 056 652 23 94**
- **Telefon dla rodziców i nauczycieli w sprawie bezpieczeństwa**  
**dzieci 800 100 100, czynne całodobowo**
- **Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży Tel. 056 622 29 91,**  
**Czynny w środy od 13.00 do 17.00**
- **Infolinia „Pomagamy” 800 800 605 dla Dzieci, Rodziców,**  
**Pedagogów**  
**Profilaktyka problemów dzieci i młodzieży, w tym następstw izolacji rówieśniczej**  
**spowodowanych stanem epidemii COVID-19**
- **Pedagog VI LO Tel. 505 685 660**