

Potrzebujesz pomocy? Możesz ją otrzymać



[1]

Wydział Zdrowia i Polityki Społecznej Urzędu Miasta Torunia ruszył z akcją informacyjną dla mieszkańców Torunia, którzy zmagają się z problemami przemocy domowej, problemami związanymi z uzależnieniami od alkoholu, środków psychoaktywnych oraz z uzależnieniami behawioralnymi.

Placówki wymienione w wykazie oferują różnorodny zakres pomocy skierowanej do mieszkańców Torunia, uzależnionej od konkretnych potrzeb i sytuacji. Warto skonsultować się z profesjonalistami, którzy oferują profesjonalne i anonimowe wsparcie. Dzięki odpowiedniej pomocy można znaleźć równowagę i zadbać o swoje dobre samopoczucie i zdrowie, w tym także swoich najbliższych.

Dokąd po pomoc w sytuacji kryzysowej?

Czujesz się samotny?

Masz problemy w szkole, w domu, wśród rówieśników?

Stres odbiera Ci radość życia?

Spotykasz się z hejtem w sieci lub w swoim otoczeniu?

Masz problem z używkami?

ZADZWOŃ ! Tutaj otrzymasz profesjonalną i anonimową pomoc.

Na przystankach autobusowych i tramwajowych (citylighty) można zobaczyć plakaty promujące akcję. **Ulotki oraz plakaty pojawiły się w jednostkach oświatowych, instytucjach kultury oraz na obiektach sportowych w Toruniu.**

Poniżej na ulotce wykaz placówek pomocowych, do których mogą zgłosić się mieszkańcy Torunia w sytuacjach kryzysowych oraz zmagających się z problemami przemocy domowej.

Pomoc telefoniczna i online:

- 1/ Telefony działające w Ośrodku Interwencji Kryzysowej Miejskiego Ośrodka Pomocy Rodzinie w Toruniu:
 - **Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży**
„Nie jestem sam – bo telefon mam!”
tel. 516 500 600
Telefon bezpłatny, anonimowy, czynny całodobowo.
 - Telefony dostępne całodobowo w każdy dzień tygodnia:
tel. 56/ 477 00 91 oraz 56/ 477 00 92
 - **Telefon Zaufania** – dla osób szukających wsparcia będących w kryzysie:
tel. 56/ 622 00 00
Telefon anonimowy, czynny od poniedziałku do piątku w godzinach od 19:00 do 21:00.
- 2/ **Kujawsko-Pomorska Niebieska Linia** – Pogotowie dla Osób Doznających Przemocy Domowej:
tel. 800 154 030
Czynny codziennie w godzinach 17:00 – 21:00
e-mail: niebieskalinia@kujawsko-pomorskie.pl
- 3/ **Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka:**
tel. 800 12 12 12
Dostępny 7 dni w tygodniu. Pod numer interwencyjny mogą też dzwonić osoby dorosłe, aby zgłosić problemy dzieci lub rażące zaniedbania względem nich.
- 4/ **Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży: 116 111**
Dostępny 7 dni w tygodniu, prowadzony przez Fundację „Dajemy Dzieciom Siłę”.
- 5/ **Pomoc online w języku migowym:**
www.pa-nieslyszacy.info/pl/index.php
e-mail: zapisy@pa-nieslyszacy.info
tel. 601 436 000
Bezpłatna pomoc psychologiczna w rozwiązywaniu problemów związanych z używaniem alkoholu lub innych substancji psychoaktywnych dla osób niesłyszących i słabosłyszących.
- 6/ **Telefon zaufania dla dorosłych w kryzysie emocjonalnym:**
tel. **116 123**
Czynny przez 7 dni w tygodniu w godz. 14:00 – 22:00.
- 7/ **Numer alarmowy:**
tel. **112**
W sytuacjach zagrożenia zdrowia i życia.

MOŻESZ OTRZYMAĆ POMOC
PRZYJDŹ, NAPISZ LUB ZADZWOŃ

zapewnimy nie zwlekaj!
PROFESJONALNĄ I ANONIMOWĄ POMOC

Wydział Zdrowia i Polityki Społecznej Urzędu Miasta Torunia

MOŻESZ OTRZYMAĆ POMOC
PRZYJDŹ, NAPISZ LUB ZADZWOŃ

zapewnimy nie zwlekaj!
PROFESJONALNĄ I ANONIMOWĄ POMOC

Wydział Zdrowia i Polityki Społecznej Urzędu Miasta Torunia

POTRZEBUJESZ POMOCY?

CZUJESZ SIĘ SAMOTNY?
SPOTYKASZ SIĘ Z HEJTEM?
STRES ODBIERA CI RADOŚĆ ŻYCIA?
CODZIENNOŚĆ CIĘ PRZYTLĄCZA?
MASZ PROBLEM Z UŻYWKAMI?

POTRZEBUJESZ POMOCY?

[2]

Pomoc instytucjonalna



1) Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna w Toruniu
Pomoc kierowana do uczniów toruńskich placówek oświatowych.
www.ppp.torun.pl
tel. 56/622 46 17, 56 648 10 41, tel. kom. 798 855 963
e-mail: sekretariat@ppp.torun.pl

2) Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie w Toruniu – Ośrodek Interwencji Kryzysowej
Pomoc kierowana do mieszkańców Torunia, którzy znaleźli się w kryzysie z powodu doświadczania przemocy domowej lub znajdujących się w trudnych sytuacjach życiowych takich jak śmierć bliskiej osoby, rozpad związku itp.
www.mopr.torun.pl
tel. 56/ 65 08 565
e-mail: sekretariat@mopr.torun.pl

3) Toruńskie Centrum Usług Społecznych
Poradnictwo psychologiczne dla dzieci i młodzieży (w ramach realizowanych projektów).
www.tcus.torun.pl
tel. 56/ 611 89 44
e-mail: sekretariat@tcus.torun.pl

4) Wojewódzki Szpital Zespolony im. L. Rydygiera w Toruniu
www.wszz.torun.pl
Poradnia Zdrowia Psychicznego Dla Dzieci i Młodzieży
tel. 56/ 67 95 812
Poradnia Zdrowia Psychicznego
Do poradni przyjmowane są osoby powyżej 18. roku życia.
tel. 56/ 67 95 822
Poradnia Psychogeriatryczna
Ogólnym kryterium przyjęcia do Poradni jest wiek – ukończony 65. rok życia. Do Poradni mogą być przyjęci pacjenci młodzi – jeżeli zachodzi uzasadnione podejrzenie zespołu otępiennego.
tel. 56/ 67 95 880

5) Wojewódzki Ośrodek Terapii Uzależnień i Współuzależnienia
www.wotuiv.torun.pl
Wojewódzka Poradnia Terapii Uzależnień i Współuzależnienia
Pomoc skierowana do osób szkodliwie pijących alkohol lub szkodliwie zastygających inne substancje psychoaktywne lub uzależnionych; do osób z problemem natógów behawioralnych; współuzależnionych.
ul. Szosa Bydgoska 1
tel. 56/ 622 68 31, 507 871 735
Oddział Dzienny Odwykowy
Na terapię w ramach Oddziału Dziennego Odwykowego kieruje terapeuta indywidualny w Poradni lub lekarz psychiatra.
ul. Szosa Bydgoska 1
tel. 56/ 622 68 31, 507 871 735
Całodobowy Młodzieżowy Oddział Leczenia Uzależnień
Pomoc skierowana do osób od 14 do 20 lat, uzależnionych od różnych substancji psychoaktywnych.
ul. Włocławska 233
tel. 501 113 901
Oddział Krótkoterminowej Terapii Uzależnień
Pomoc skierowana do osób od 20. roku życia uzależnionych od substancji psychoaktywnych (leki, narkotyki, narkotyki + alkoholi). Oddział nie przyjmuje osób uzależnionych tylko i wyłącznie od alkoholu lub tylko i wyłącznie od nikotyny, hazardu, gier komputerowych, seksu.
ul. Szosa Bydgoska 1
tel. 573 789 371
Oddział Odwykowy Całodobowy
Pomoc skierowana do osób uzależnionych od alkoholu, innych środków psychoaktywnych oraz z uzależnieniami behawioralnymi.
ul. Włocławska 233-235
tel. 573 789 361

Ośrodek Terapii Odwykowej Uzależnień
Pomoc skierowana do osób w wieku 22-50 lat. Przyjmowani są pacjenci uzależnieni od heroiny, amfetaminy, marihuany, alkoholu, leków, hazardu ze współistnieniem uzależnienia od narkotyków, od tzw. nowych substancji.
ul. Tramwajowa 2/4
tel. 573 789 362
6) Towarzystwo Profilaktyki i Przeciwdziałania Uzależnieniom
Realizuje głównie działania profilaktyczne skierowane do młodzieży i dorosłych, przeciwdziałając zjawisku sięgania przez młodzież i dorosłych po środki psychoaktywne.
www.tppu.org
ul. Jęczmienna 10/7
tel. 56/ 652 23 94
e-mail: office@tppu.org
7) Toruńskie Stowarzyszenie Rodzin „Powrót z U”
Realizuje m.in. grupy wsparcia dla rodziców i bliskich osób uzależnionych od środków psychoaktywnych; porady i konsultacje dla rodzin; terapię współuzależnienia dla rodziców i bliskich osób uzależnionych; sesje indywidualne w oparciu o plan zmiany dla osób eksperymentujących.
ul. Podmurna 40
www.powrotzutorun.blogspot.com/p/kontakt.html
tel. 56/ 622 62 14, kom. 884 004 033
e-mail: tpzu@interia.pl
8) DAJ SZANSE! Fundacja Na Rzecz Rozwoju Dzieci Niepełnosprawnych Centrum Diagnostyki i Terapii FASD
Realizuje m.in. diagnozy w kierunku FASD prowadzone przez zespół terapeutyczny; pracownik kluczowy/psycholog, pedagog, rehabilitant, lekarz medycyny; terapię pedagogiczną i logopedyczną; zajęcia z zakresu rehabilitacji ruchowej, wsparcie i konsultacje psychologiczne.
ul. Piskorskiej 11
tel.: 56/ 648 23 63
e-mail: fundacja@fundacja-dajszanse.pl
www.fundacja-dajszanse.pl
9) Stowarzyszenie Klub Abstynenta „FLISAK”
Stowarzyszenie prowadzi m.in. grupę wsparcia dla osób spożywających alkohol lub ich bliskich, punkt konsultacyjny, szkołę dla rodziców.
ul. Szosa Chełmińska 254-258/16
tel. 56/651 70 00
e-mail: klubflisak@wp.pl

DLA NAS JESTEŚ WAZNY



możemy POMÓC

[3]

Kategoria: [Zdrowie](#) [4]

[Wybrane działania profilaktyczne](#) [5]

[Przeciwdziałanie przemocy i uzależnieniom](#) [6]

Odnosiniki:

[1] http://zdrowie.torun.pl/sites/default/files/pomoc_ulotka_c_print_page-0001_-_kopia.jpg

[2] http://zdrowie.torun.pl/sites/default/files/pliki/pomoc_ulotka_c_print_page-0001.jpg

[3] http://zdrowie.torun.pl/sites/default/files/pliki/pomoc_ulotka_c_print_page-0002.jpg

[4] <http://zdrowie.torun.pl/pl/torunpl/zdrowie>

[5] <http://zdrowie.torun.pl/pl/torunpl/zdrowie/wybrane-dzialania-profilaktyczne>

[6] <http://zdrowie.torun.pl/pl/torunpl/zdrowie/przeciwdzialanie-przemocy-i-uzalezniom>