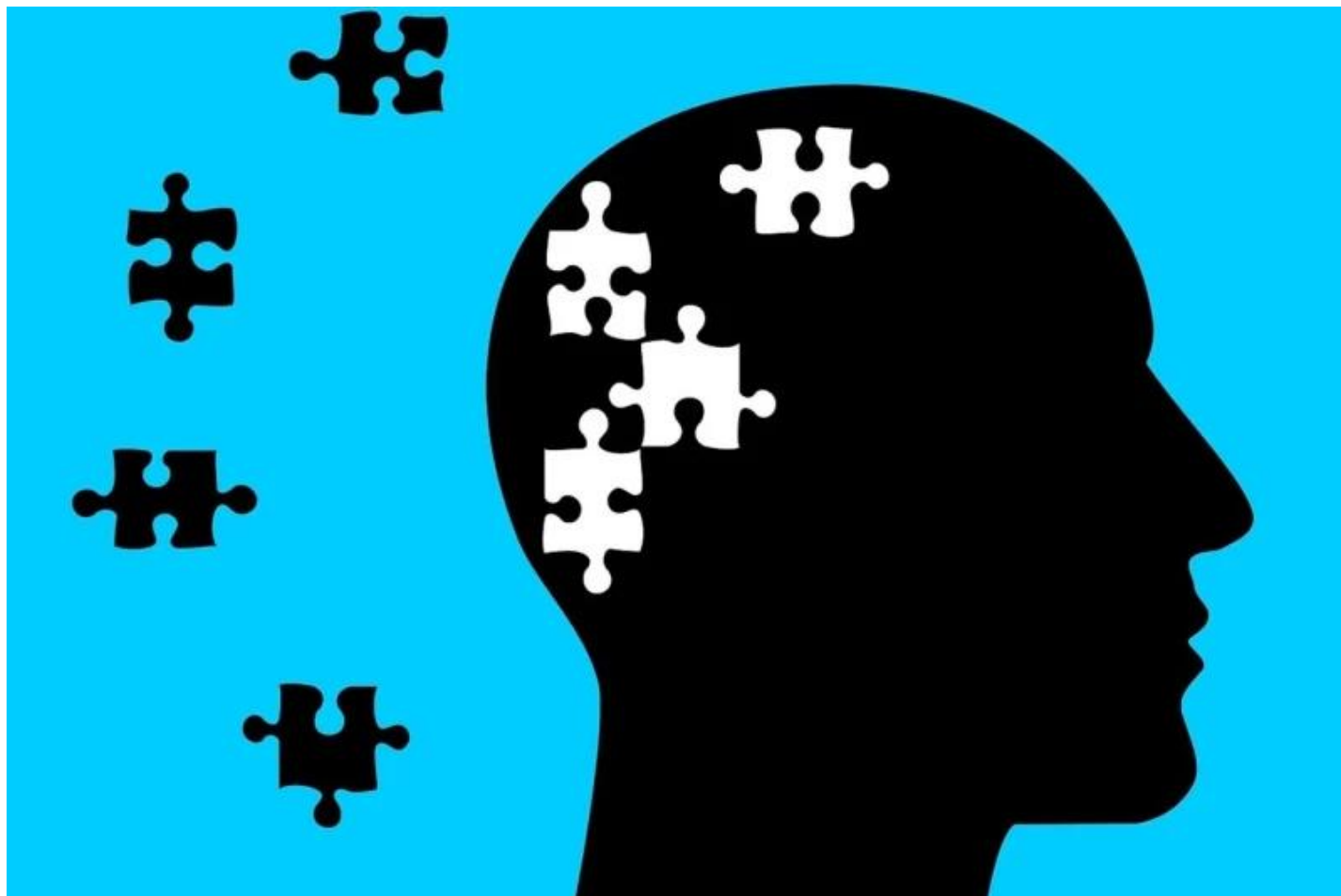

[Borykasz się z problemami natury psychicznej? Nie jesteś sama/sam! Zobacz, gdzie możesz udać się po pomoc](#)

Dodane przez Agnieszka Schreiber - wt., 05/03/2024 - 07:47



Mieszkańcy gminy Tuchola borykający się z depresją, problemami rodzinnymi, emocjonalnymi, wychowawczymi, ekonomicznymi lub innymi ze sfery zdrowia psychicznego mogą korzystać z bezpłatnej pomocy.

Udzielają jej:

- Gminny Ośrodek Wsparcia dla Rodzin działający przy Urzędzie Miejskim w Tucholi Ośrodek oferuje pomoc prawną i psychologiczną. Porady psychologiczne i prawne odbywają się w każdy wtorek w budynku Urzędu Miejskiego w Tucholi. Porady psychologiczne udzielane są w godzinach od 13:00 do 17:00, w pok. nr 9, natomiast porady prawne w godz. od 15:00 do 17:00 w pok. nr 102, tel.: 52 5642526.

- Porady psychologiczne dla osób korzystających z pomocy społecznej
Odbývają się w Ośrodku Pomocy Społecznej w Tucholi. Kontakt z pracownikiem socjalnym w godzinach otwarcia OPS-u. Dane kontaktowe na stronie [Ośrodka Pomocy Społecznej](#).
- Punkt Zgłoszeniowo-Koordynacyjny Nadwiślańskiego Centrum Zdrowia Psychicznego EMPATIA
Placówka udziela świadczeń w zakresie zdrowia psychicznego. Mieści się przy ul. Wałowej 9 w Tucholi. Można uzyskać tu pomoc psychologiczną oraz lekarską. Placówka jest czynna od poniedziałku do piątku w godzinach 8:00 – 18:00, tel.: 508 802 214, e-mail: pzk@szpital-psychiatryczny.swiecie.pl,
- Ośrodek Środowiskowej Opieki Psychologicznej i Psychoterapeutycznej dla dzieci i młodzieży
Oferta ośrodka jest skierowana zarówno do dzieci i młodzieży, jak również ich rodziców. Ośrodek mieści się przy ul. Kościuszki 16 w Tucholi. Rejestracja pod nr tel.: 52 336 05 85 (poniedziałek - piątek w godz. 8:00 - 15:35), w pozostałych godzinach pracy ośrodka pod nr tel.: 52 336 05 60/52 336 05 63.

Dzieci i młodzież oraz dorośli zmagający się z problemami natury psychologicznej, uzależnieniami oraz depresją mogą również bezpłatnie korzystać z anonimowych telefonów zaufania.

- DZIECIĘCY TELEFON ZAUFANIA RZECZNIKA PRAW DZIECKA NR: 800 12 12 12
Bezpłatny, całodobowy dziecięcy telefon zaufania. Pomoc mogą uzyskać także osoby dorosłe, aby zgłosić problemy dzieci lub rażące zaniedbania względem nich. Można też napisać do ekspertów (prawników, psychologów) na czacie poprzez stronę.
- TELEFON ZAUFANIA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY NR: 116 111
Działa przez 7 dni w tygodniu, 24 godziny na dobę, można także zarejestrować się na stronie <https://116111.pl/> oraz napisać wiadomość e-mail. Telefon jest anonimowy, bezpłatny i dyskretny.
- TELEFON DLA RODZICÓW I NAUCZYCIELI WS. BEZPIECZEŃSTWA DZIECI NR: 800 100 100
Rodzice zaniepokojeni o bezpieczeństwo dzieci w sytuacji zagrożeń online mogą korzystać z dyżuru telefonicznego pełnionego w poniedziałki przez specjalistów ds. bezpieczeństwa dzieci online z Poradni Dziecko w Sieci i uzyskać wsparcie, dzwoniąc na prowadzony przez Fundację Dajemy Dzieciom Siłę numer telefonu pomocowego: 800 100 100 w godzinach od 12:00 do 15:00. Szczegółowe informacje na stronie <https://800100100.pl/>
- CAŁODOBOWA, BEZPŁATNA, OGÓLNOPOLSKA INFOLINIA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY ORAZ ICH OPIEKUNÓW NR 800 080 222
Dzieci i młodzież, ale także rodzice, nauczyciele i pedagodzy będą mogli uzyskać profesjonalną pomoc doświadczonych psychologów, pedagogów i prawników. Dzięki nowej infolinii mogą skontaktować się ze specjalistami przez 24 godziny na dobę i otrzymać fachowe wsparcie w najtrudniejszych sytuacjach.

Kategoria

- [Komunikaty](#)
- [Miasto](#)

Source URL: <http://www.tuchola.pl/aktualnosc/komunikaty-miasto/1581-borykasz-sie-z-problemami-natury-psychicznej-nie-jestes-samasam>