

**Udostępniamy listę telefonów zaufania, pod którymi  
uczniowie, rodzice i nauczyciele mogą uzyskać wsparcie  
oraz dane Poradni Zdrowia Psychicznego(NFZ)**

Bezpłatny telefon zaufania dla dzieci i młodzieży  
116 111 (24h/dobę)

Bezpłatna infolinia dla dzieci, młodzieży, rodziców i pedagogów  
800 080 222 (24h/dobę)

Bezpłatny telefon dla rodziców i nauczycieli w sprawie bezpieczeństwa dzieci  
800 100 100 (od poniedziałku do piątku 12:00 - 18:00)

Dziecięcy telefon zaufania Rzecznika Praw Dziecka  
800 12 12 12 (od poniedziałku do piątku 8:15 - 20:00)

Centrum Wsparcia dla osób w stanie kryzysu psychicznego  
800 70 22 22 (24h/dobę)

Bezpłatny ogólnopolski telefon dla ofiar przemocy w rodzinie – Niebieska Linia  
800 120 002 (24h/dobę)

Bezpłatny telefon wsparcia dla osób po stracie bliskich – Nagle Sami  
800 108 108 (od poniedziałku do piątku 14:00 - 20:00)

Antydepresyjny Telefon Zaufania Forum Przeciw Depresji  
22 594 91 00 (środy i czwartki 17:00 - 19:00)

Antydepresyjny Telefon Zaufania Fundacji Itaka  
22 484 88 01 (czwartki 16:00 - 20:00)

Wojewódzka Poradnia Zdrowia Psychicznego  
ul. Sułkowskiego 58A 85-634 Bydgoszcz  
52 370 23 00

Centrum Zdrowia Psychicznego dla Dzieci i Młodzieży POMOC  
ul. Nakielska 81 85-311 Bydgoszcz  
52 364 15 35